



## SANDUÍCHE VEGANO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) ou 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 50 gramas de tofu
- 80 gramas de hamburguer de grãos tempê ou gerônimo
- 25 gramas [2 colheres de sopa] de maionese (molho) NOT Maiô
- 30 gramas de salada ou verdura crua - folhas, cenoura, tomate, milho, pepino... - OPCIONAL

### MÉTODO DE PREPARO

1º Só montar o sanduíche com as duas fatias de pão, maionese, tofu, hamburguer de grãos preparado e salada caso queira

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [235 g]	% DDR
ENERGIA	212 kcal	499 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	35 g	82 g	27 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	29 %
GORDURA	5 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	12 g	48 %
SÓDIO	406 mg	955 mg	40 %