



SANDUÍCHE VEGETARIANO- SUBSTITUIÇÃO ALMOÇO OU JANTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g] ou 1 colher de sopa de queijo, "cream cheese" [15 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g] ou 60 gramas de queijo de soja [tofu]
- 2 folhas médias de alface americana crua [20 g]
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura [25 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva [24 g]
- 1 unidade pequena de pickles, pepino, azedo [37 g]
- 1/2 xícara de chá, pedaços ou laminados de cogumelo, cru [35 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de cogumelo em conserva ou in natura refogado[15 g]
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate [15 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe o requeijão ou cream cheese nas duas fatias do pão e reserve.
- 2º Separe as saladas [alface, tomate, cenoura] num bowl já picada/ralada e tempere com azeite de oliva
- 3º Coloque num lado do pão do sanduíche 1 ovo cozido picado ou tofu, no outro as saladas, completando com o pepino e cogumelo.
- 4º Mantenha refrigerado até o consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (314 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	334 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	12 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	22 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	312 mg	981 mg	41 %