

**SANDUÍCHE DE ATUM/FRANGO/OVO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma (50 g)
- 70 gramas de atum em conserva em óleo **ou** 70 gramas de frango desfiado **ou** 1 ovo inteiro e uma clara de ovo de galinha (68 g)
- 15 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 5 gramas de cebolinha

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Misture todos os ingredientes em uma tigela, exceto o pão. Quando obter uma pasta cremosa, recheie os pães integrais e sirva.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	18 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	22 g	29 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	425 mg	679 mg	28 %