



SANDUÍCHE ATUM E OVO

🕒 15 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão forma integral médio Panrico (47 g)
- 1 folha lisa de alface crua (9 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cozido (56 g)
- 40 gramas de atum em azeite oliveira Ramirez

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza o ovo por 12 min. Deixe arrefecer e lamine.
- 2º Lave a alface e seleccione 1 folha tamanho médio.
- 3º Retire o azeite do atum em conserva e utilize metade da lata.
- 4º Prepare a Sanduíche em camadas.
- 5º Bom Apetite
- 6º ---
- 7º A sugestão apresentada deve ser enquadrada com as suas necessidades. Pratique uma alimentação saudável. Faça uma alimentação variada e equilibrada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DR
ENERGIA	214 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	14 g	22 g	43 %
H. CARBONO	12 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	9 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	52 mg	79 mg	3 %