

LANCHE

Sanduíche de atum e cenoura

300 kcal	25 g	37 g	7 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- pão integral: 68 g (cerca de 2 e 1/2 fatias)
- atum em conserva com óleo, escorrido: 68 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
- cenoura crua: 39 g (cerca de 1/2 xícara)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- colher
- frigideira

Preparo — passo a passo

1. Separe a porção de pão ou tortilha e os recheios da lista. Lave e seque folhas e vegetais crus; corte-os em fatias ou tiras para facilitar a montagem.
2. Prepare o componente principal: desfie, escorra, amasse ou aqueça o ingrediente já cozido, conforme o caso. Se houver molho ou pasta, misture em uma tigela pequena até ficar homogêneo.
3. Aqueça rapidamente o pão ou a tortilha em frigideira seca, se quiser servi-lo morno. Espalhe o molho ou a pasta, distribua o recheio e coloque as folhas por último.
4. Feche o sanduíche, dobre o wrap ou monte os tacos sem exceder a quantidade da porção. Sirva logo após montar para não umedecer o pão.

Atenção a alergias: trigo, peixe.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.