

LANCHE

# Sanduíche de sardinha com pepino e iogurte

| 300 kcal | 15 g | 28 g | 15 g | ~5 min | Fácil |
|---|---|---|---|---|---|
| por porção | proteínas | carboidratos | gorduras | tempo estimado | dificuldade |

## Ingredientes

- Pão, trigo, forma, integral: 51 g (cerca de 2 fatias)
- Sardinha, conserva em óleo: 55 g (cerca de 1 e 3/4 colheres de sopa)
- Pepino, cru: 47 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Iogurte, natural, desnatado: 24 g (cerca de menos de 1/4 de 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, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.