

### LANCHE NATURAL DE ATUM

- Atum: 3 colheres de sopa
- Cebola: 1 colher de sopa
- Tomate picado sem sementes: 2 colheres de sopa
- Requeijão light: 1 colher de sopa
- Orégano, sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Pão forma integral light: 2 fatias
- Misture todos os ingredientes e recheie as fatias de pão integral



VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO:

Peso: 175 g // Cal: 237 // Proteínas: 12 g // Gorduras totais: 6,8g // Carboidratos: 26,4g