

## **Lanche natural**

### **Ingredientes:**

6 fatias de pão integral sem adição de açúcar

1 cenoura ralada

1 maçã verde ralada

6 folhas de acelga cortadas em juliana

2 colheres (sopa) de nozes picadas

Cheiro verde a gosto

½ xícara (chá) de maionese light

Sal a gosto

4 folhas de alface

8 fatias de tomate

### **Modo de preparo:**

Em um recipiente coloque a cenoura , a maçã, a acelga, as nozes, tempere com sal a gosto e acrescente o cheiro verde.

Acrescente a maionese à preparação do passo anterior.

Separe três fatias de pão integral, coloque um pouco de recheio sobre uma fatia de pão, uma folha de alface e duas fatias de tomate, coloque por cima outra fatia de pão e repita com o recheio, a alface e o tomate e coloque a terceira fatia de pão.

Rendimento : 2 lanches

Calorias por porção : 479

Proteínas por porção : 12g.

Carboidratos por porção : 61g.

Gorduras por porção : 23g.

Não congelar

*Fonte: ANAD*