

Sanduíche à milanesa

Ingredientes:

- 4 fatias de pão de forma integral sem casca
- 2 fatias de queijo branco light
- 1 tomate em fatias
- sala a gosto
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de orégano

Ingredientes para empanar:

- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca

Modo de preparo

Misture a farinha de trigo, o ovo, o leite e o sal formando uma mistura homogênea. Reserve. Tempere os tomates com sal, azeite e orégano. Recheie os sanduiches na mistura e em seguida na farinha de rosca. Aperte bem para não cair o recheio. Asse em forno pré-aquecido (180°C) ate dourar.

Rendimentos: 2 sanduiches

calorias por porção: 592

proteinas por porção: 27 g.

Carboidratos por porção: 88 g.

Gorduras por porção: 15 g.

Fibras por porção: 6g.

Fonte: ANAD