

# receita Saudável do mês



**junho'17**

## **SANDUÍCHE DE PERU E ABACAXI**

### **VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL**

As carnes brancas, como a do peru, são carnes com menor teor de gordura e, portanto, são mais aconselháveis para serem incorporadas em refeições de Verão.

Pois, os alimentos com mais gordura tendem a deteriorarem-se mais rapidamente.

### **Sanduíche de Peru e Abacaxi**

#### **Ingredientes (1 pessoa):**

100g pão integral com cereais | 60 g de bife de peru | 4 rodela de tomate | 1 fatia de abacaxi | 4 folhas de alface roxa

#### **Modo de preparação:**

Desfie o peru, previamente assado ou grelhado.

Corte a fatia do abacaxi em tiras. Abra o pão e disponha as folhas de alface.

De seguida, acrescente as rodela de tomate, o peru desfiado e o abacaxi.

**Sugestão de sobremesa:** Cereja de produção nacional.