Sanduíche natural de atum simples

Ingredients

1 lata de atum escorrida (atum em óleo)

1 cenoura pequena ralada

2 colheres de sopa de salsinha picada

1 colher de café de tempero completo (ou sal e pimenta)

1 colher de sopa de mostarda

4 colheres de sopa de maionese light

8 fatias de pão integral de grão

Folhas de alface a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes (menos o pão e a alface) e misture tudo (caso queira o recheio mais cremoso, é só colocar mais maionese);

Separe as fatias de pão, forre cada com folhas de alface e acrescente o recheio;

Feche os sanduíches e sirva.