



Pequenos-Almoços Pão

## Sanduíche da Margarida

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

2 chapatas ou mafrinhas ou pães saloios  
8 fatias de queijo de Nisa ou de Tolosa  
4 fatias de paio alentejano ou paio do lombo  
1 chávena de rúcula  
maionese ou molho horseradish q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	312,1 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	16,6 g	33%*
<b>Lípidos</b>	24,4 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	7,1 g	3%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Barre a parte de baixo dos pães com maionese a gosto, coloque por cima a rúcula, em seguida o queijo e o paio ou presunto.
- 2 Barre a outra metade do pão com maionese e sirva de imediato. Pode transformar esta sanduíche numa tosta, ficará uma delícia.