



SANDUICHE DE FRANGO

Prático, com ingredientes nutritivos e fácil de transportar para o trabalho.
Serve como refeição pré treino, lanche ou café da manhã.

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura [2 col sopa]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [60 g]
- 20 gramas de broto de alfafa [2 col sopa] **ou** 20 gramas de broto de feijão cru **ou** 2 folhas médias de alface [20 g]
- 2 fatias pequenas de tomate [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Você pode montar o lanche com os ingredientes ou processar a cenoura, cottage e temperos a gosto e fazer uma pastinha, montando o lanche com os demais ingredientes.
- 2º Se não for consumir de imediato, envolva no filme plástico e mantenha refrigerado até o momento do consumo. Em geladeira, armazenar por até 2 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [225 g]	% DDR
ENERGIA	141 kcal	316 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	14 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	34 %
GORDURA	5 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	174 mg	391 mg	16 %