



RECEITA SANDUÍCHE DE FRANGO COM RÚCULA (ALESSANDRA MELO)

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pãozinho, francês integral (50 g) ou 2 fatias de pão integral light (50 g) ou 1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral (28 g)
- 100 gramas de frango grelhado, cozido ou assado desfiado
- 1 fatia média de queijo de minas light (19 g) ou 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)
- 10 folhas de rúcula, crua (20 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 1 pitada de pimenta em pó
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango em uma panela com água. Quando estiver cozido, escorra, espere esfriar e desfie. Tempere a gosto.
- 2º Higienize as verduras. Disponha o frango desfiado os vegetais e o queijo no pão. Tempere com sal, pimenta do reino e limão. Sirva frio ou levemente tostado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (218 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	371 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	12 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	18 g	38 g	51 %
GORDURA	6 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	170 mg	370 mg	15 %