

**SANDUÍCHE NATURAL (ALESSANDRA MELO)**

Sanduiche natural com file de frango grelhado

 30 minutos 35 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de filé de frango grelhado (140 g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 pequena quantidade em pao de forma de requeijão light (5 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 colher de sopa cheia, picada de alface americana crua (8 g)
- 3 fatias pequenas de tomate (30 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 10 gramas de queijo muzzarella

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Passar o requeijão cremoso light ou creme de ricota em uma banda do pão de forma.
- 2º Adicionar Alface, cenoura e tomate e temperos a gosto.
- 3º Grelhar um filé de frango e colocar uma fatia de queijo muzzarella
- 4º Montar todo o sanduiche no pão e fechar!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (255 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 165 kcal  | 422 kcal           | 21 %  |
| CARBOIDRATOS       | 11 g      | 28 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 20 g      | 51 g               | 68 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 12 g               | 21 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 4 g                | 19 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 17 %  |
| SÓDIO              | 225 mg    | 574 mg             | 24 %  |