



LANCHE NATURAL COM RAP 10 (ALESSANDRA MELO)

Receita de lanche natural com rap 10 + frango desfiado ou atum + ricota ou requeijão + alface e tomate.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de rap 10 - Muito Fit (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 Colher de Sopa de creme de Ricota (20 g)
- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (48 g) **ou** 50 gramas de peito de frango, cozido
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 folha média de alface americana (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Cozinhe o peito de frango e desfie (tempere a gosto) - Coloque o rap 10 em uma frigideira e deixe aquecer dos dois lados - Retire do fogo e passe a ricota/requeijão - Coloque o frango/atum e o alface e tomate Está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	14 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	24 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	93 mg	149 mg	6 %