



### SANDUÍCHE DE FRANGO E QUEIJO COTTAGE

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]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 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]

## 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.
- 3º 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 (181 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	15 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	24 g	33 %
GORDURA	6 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	214 mg	387 mg	16 %