

**SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO (LANCHE)**

Um sanduíche natural de frango bem levinho pode substituir uma refeição e ainda conter muitos nutrientes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (40 g)
- 2 folhas pequenas de alface, cressa, crua (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture os ingredientes do recheio (menos a alface e o tomate)
- 2º Recheie o pão com frango desfiado e cenoura ralada
- 3º Coloque a alface e o tomate.
- 4º Bom apetite!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (142 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 164 kcal  | 232 kcal           | 12 %  |
| CARBOIDRATOS       | 19 g      | 27 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 16 g               | 22 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 7 g                | 13 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 8 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 4 g                | 17 %  |
| SÓDIO              | 203 mg    | 288 mg             | 12 %  |