



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO COM CENOURA

 10 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral light (50 g)
- 100 gramas de filé de frango
- 1 unidade pequena de cenoura crua ralada (55 g)
- 1 fatia de queijo ricota (50 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada (1 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 1 pitada de pimenta em pó

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 a ricota ou requeijão no pão. Tempere com sal, pimenta do reino e orégano.
- 3º Sirva frio ou levemente tostado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (251 g)	% DDR
ENERGIA	155 kcal	389 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	12 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	16 g	41 g	55 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	37 %
SÓDIO	180 mg	453 mg	19 %