



LANCHE NATURAL DE FRANGO!

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)
- 4 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (80 g)
- 2 folhas pequenas de alface, crespa, crua (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 colher de sopa rasa de creme de ricota (15 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 (197 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	36 %
GORDURA	8 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	167 mg	328 mg	14 %