

SANDUÍCHE DE FRANGO GRELHADO

Rápido e delicioso

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 unidade

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral light [50 g]
- 80 gramas de filé de frango grelhado
- 1/2 unidade de tomate, laranja, cru [56 g]
- 1 folha grande de alface americana crua [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o filé de frango e grelhe;
- 2º Coloque o frango em cima do pão integral, acrescente o tomate e o alface.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (70 g)	% DDR
ENERGIA	123 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	10 g	14 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	170 mg	119 mg	5 %