

**SANDUICHE DE FRANGO/CALABRESA NO PÃO CIABATTA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de pão Ciabatta Congelado Homebake
- 1.5 porções de peito de frango com especiarias fatiado para sanduiche (117 g) OU 50g de calabresa em rodela/picadinha - 2 colheres de sopa
- 1 folha média de alface (10 g)
- 1/2 colher de sopa de requeijão (15 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (236 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	325 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	16 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	37 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	107 mg	252 mg	10 %