



## LANCHE DE PÃO FRANCÊS COM HAMBÚRGUER DE PATINHO, QUEIJO E SALADA

Um lanche saudável e equilibrado, feito com pão francês crocante, hambúrguer de patinho grelhado, uma fatia de queijo mussarela derretido e uma camada de salada fresca de alface e tomate. Essa combinação oferece uma ótima proporção de proteínas magras, carboidratos e gorduras saudáveis, além de ser rica em micronutrientes essenciais como cálcio, ferro e potássio. Ideal para uma refeição prática e nutritiva!

 10 minutos 15 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 100 gramas de hambúrguer de patinho
- 20 gramas de queijo mussarela light
- 50 gramas de alface e tomate

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Grelhe o hambúrguer de patinho em uma frigideira antiaderente ou churrasqueira até atingir o ponto desejado.
- 2º Monte o lanche: corte o pão francês ao meio, adicione a fatia de queijo mussarela, o hambúrguer grelhado e a salada de alface e tomate.
- 3º Sirva e aproveite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR LANCHE (220 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	424 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	23 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	27 g	36 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	267 mg	587 mg	24 %