

SANDUÍCHE NATURAL - FRANGO OU ATUM

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 40 gramas de frango Desfiado **ou** 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (32 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 folha média de alface (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o requeijão junto ao frango desfiado ou atum desfiado, em seguida acrescente ao pão de forma e coloque o alface, feche o pão. Você pode envolver esse sanduíche em papel filme e guardar na geladeira, algumas unidades para consumir durante a semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	199 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	20 %
GORDURA	6 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	334 mg	367 mg	15 %