

SALPICÃO FIT

 7.6 Colheres de Servir

INGREDIENTES

- 300 gramas de frango Desfiado
- 5 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (60 g)
- 4 fatias medias de queijo muzzarella (80 g)
- 4 colheres de sopa rasas de requeijão (60 g)
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)
- 4 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (96 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um refratário coloque o frango desfiado, a cenoura ralada, milho verde, uva passa e a muçarela em cubinhos, mexa tudo e acrescente o requeijão para finalizar. Sirva frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR (80 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	14 g	19 %
GORDURA	8 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	165 mg	132 mg	5 %