

## FRANGO COM CREME DE MILHO

### INGREDIENTES

- 1kg de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 1 lata de milho verde enlatado, drenado (200 g)
- 100 gramas de requeijão light ou creme de ricota light
- 1/2 xícara de água (119 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º ....

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	23 g	31 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	568 mg	24 %