



SANDUÍCHE NATURAL

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [80 g] **ou** 4 colheres de sopa cheias de atum em conserva [64 g]
- 2 fatias de pão de forma industrializado [50 g] **ou** 1 Unidade de rap10 [40 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] **ou** 1 Colher de sopa de maionese light Hellmann's [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela média, coloque o frango desfiado, os tomates-cereja, a cenoura, a maionese light e o requeijão light. Misture tudo. Depois, acrescente o cheiro-verde ou qualquer outra erva de sua preferência. Misture novamente. Em seguida, com o auxílio de uma colher ou espátula, recheie a metade das fatias do pão de forma. Acrescente uma folha de alface e feche o sanduíche. Se quiser, prepare as demais fatias de pão e cubra com plástico filme para consumir depois.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	24 %
Gordura	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	354 mg	15 %