



LANCHE NATURAL

Lanche prático, fácil e muito gostoso que pode ser incluído no seu dia a dia

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g) **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g) **ou** 100 gramas de tapioca de goma
- 3 colheres de sopa cheias de peito de frango cozido desfiado (60 g) **ou** 1 lata de atum em conserva (120 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (36 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 folha média de alface (10 g) **ou** 1 colher de sopa de maionese tradicional, com ovos (12 g)
- 2 colheres de sopa de maionese tradicional, com ovos (24 g) **ou** 2 col sopa de creme de Ricota (30g) **ou** 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o frango desfiado, a cenoura, o milho e a maionese
- 2º Em seguida acrescente essa mistura em uma fatia de pão
- 3º Coloque as fatias de tomate e o alface por cima e encerre com a segunda fatia do pão
- 4º Você pode consumir de imediato ou armazenar por até 3 dias na geladeira.
- 5º OBS: Pode acrescentar a salada que preferir (pepino, rúcula, picles); Use o pão que tiver em casa, ou se preferir substitua por uma tapioca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (283 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	447 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	20 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	37 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	255 mg	719 mg	30 %