

**PÃO COM FRANGO DESFIADO**

Opção de lanche

 11 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] ou 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g] ou 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 1/2 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o peito de frango com temperos, especiarias a gosto [orégano, pimenta, coloral, cebola, alho.
- 2º Desfie o frango .
- 3º Coloque no pão e se preferir coloque na sanduicheira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	248 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	22 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	22 g	26 g	35 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	252 mg	302 mg	13 %