

**RECEITA**

Sanduíche Proteico

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão integral light (50 g)
- 50 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 2 fatias pequenas de tomate, vermelho, maduro, cru (30 g)
- 1 unidade media de ovo de galinha cozido (45 g)
- 100 gramas de frango desfiado grelhado

**MÉTODO DE PREPARO**

1º coloque os ingredientes no pão integral de forma organizada

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	371 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	9 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	16 g	46 g	62 %
GORDURA	4 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	199 mg	579 mg	24 %