



## SANDUICHE NATURAL COM FRANGO E REQUEIJÃO LIGHT

 10 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango (40 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 10 gramas de brócolis cru ralado
- 1 colher de sopa rasa de milho verde (14 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 folha média de alface (10 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o frango desfiado, a cenoura, o brócolis e o milho.
- 2º Em seguida acrescente o requeijão cremoso light, e misture bem.
- 3º Monte o sanduiche natural colocando a mistura de frango e acrescente o alface por cima.
- 4º Envolve o sanduiche em papel filme ou alumínio. Está pronto!
- 5º Dica: Para mais quantidade de sanduiche, dobre a quantidade dos ingredientes. Caso faça mais quantidades, o sanduiche natural deve ser mantido em refrigeração com validade de 7 dias.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	20 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	24 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	253 mg	378 mg	16 %