



SANDUICHE NATURAL COM FRANGO

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias frango desfiado (40 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 10 gramas de brócolis cru ralado
- 1 colher de sobremesa rasa de milho verde em conserva (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o frango desfiado, a cenoura, o brócolis e o milho.
- 2º Monte o sanduiche natural colocando a mistura de frango.
- 3º Envolve o sanduiche em papel filme ou alumínio. Está pronto!
- 4º 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 (123 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	23 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	22 %
GORDURA	6 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	262 mg	322 mg	13 %