



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO/ATUM

Um sanduíche natural bem levinho que pode substituir uma refeição e ainda conter muitos nutrientes.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido ou atum ou sardinha (60 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 1 colheres de sopa rasas de requeijão (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes do recheio
- 2º Recheie o pão e embrulhe em papel filme
- 3º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	352 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	15 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	33 %
GORDURA	8 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	202 mg	392 mg	16 %