



## SANDUÍCHE NATURAL COM RECHEIO DE FRANGO, CENOURA E REQUEIJÃO CREMOSO

 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]
- 1 folha média de alface [10 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o frango desfiado, a cenoura, o orégano, uma pitada de sal, o requeijão cremoso. Misture bem.
- 2º Monte o sanduiche natural colocando a mistura de frango e acrescente o alface por cima.
- 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 5 dias.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	22 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	26 %
GORDURA	8 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	383 mg	536 mg	22 %