

SANDUÍCHE DE FRANGO GRELHADO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de filé de frango grelhado [140 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- alface e tomate a gosto
- 1 colher de sobremesa cheia de mostarda molho [15 g] opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Grelhe os peitos de frango
- 2º Monte o sanduíche com pão integral, alface, tomate e mostarda

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (285 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	386 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	10 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	49 g	66 %
Gordura	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	188 mg	537 mg	22 %