

LANCHE NATURAL DE FRANGO DESFIADO



Este lanche de frango é uma opção prática, deliciosa e equilibrada para incluir no dia a dia. Rico em proteínas de alta qualidade, fibras e nutrientes essenciais, ele combina ingredientes saborosos que proporcionam energia, saciedade e suporte à recuperação muscular.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco (40 g) **ou** 1 Unidade de rap10 (40 g) **ou** 1 unidade, sem miolo de pão francês, de trigo (30 g)
- 70 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 15 gramas de maionese (molho) light **ou** 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry) **ou** 11 gramas de requeijão Cremoso Light Nolak
- 1 folha pequena de alface (5 g) **ou** 10 gramas de cenoura crua **ou** 10 gramas de beterraba crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o frango com o creme de ricota.
- 2º Recheie o pão de forma (2 fatias) / pão francês ou o rap10.
- 3º Salada à vontade - caso não tenha à disposição, não é necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	15 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	20 g	27 g	36 %
CORDURA	4 g	5 g	10 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	94 mg	124 mg	5 %