

## LANCHE DE FRANGO COMPLETO



Este sanduíche de frango com queijo é uma opção saudável, deliciosa e perfeita para manter o equilíbrio na dieta. Rico em proteínas magras, carboidratos de qualidade e ingredientes leves, é ideal para quem busca uma refeição prática e nutritiva, sem abrir mão do sabor.

 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 2 Fatias de pão do Forno 100% Nutrição - WICKBOLD [66 g]
- 90 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)
- 50 gramas de mussarela **ou** 50 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)
- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare o lanche de acordo com os ingredientes listados.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [263 g]	% DDR
ENERGIA	185 kcal	485 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	12 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	18 g	47 g	63 %
GORDURA	7 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	132 mg	348 mg	15 %