



LANCHE COM FRANGO (SEM LACTOSE)

Lanche prático e saudável para a sua rotina.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Fatias de pão de Forma Zero Panko (40 g) **ou** 1 unidade, sem miolo de pão francês, de trigo (30 g) **ou** 40 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha **ou** 2 Fatis de pão de forma Wickbold 5 Zeros (50 g)
- 50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 30 gramas de maionese (molho) light **ou** 30 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o patê de frango desfiado
- 2º E consuma sempre com a fonte de carboidrato desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	230 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	19 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	21 g	28 %
GORDURA	5 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	165 mg	198 mg	8 %