

LANCHE COM RECHEIO PROTEICO (SEM GLÚTEN)



Este sanduíche 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

- 2 Fatias de pão caseiro (sem glúten e sem lactose) [40 g]
- 40 gramas de peito de frango, sem pele, cozido **ou** 35 gramas de patinho cozido **ou** 40 gramas de atum em conserva
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 15 gramas de maionese (molho) light
- 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 [197 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 192 kcal | 380 kcal | 19 % |
| CARBOIDRATOS | 10 g | 20 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 26 g | 35 % |
| GORDURA | 11 g | 22 g | 39 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 6 g | 25 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 182 mg | 359 mg | 15 % |