

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 %