



LANCHE COM PATÊ PROTEICO (SEM GLÚTEN)

Este lanchinho é uma opção versátil, deliciosa e perfeita para manter o equilíbrio na dieta. É ideal para quem busca uma refeição prática e nutritiva, sem abrir mão do sabor.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de biscoito de arroz Camil **ou** 1 Unidade de wrap Jasmine - Sem glúten (Tradicional, Espinafre ou Chia com Linhaça) [40 g]
- 90 gramas de peito de frango, sem pele, cozido **ou** 90 gramas de atum em conserva
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 15 gramas de maionese (molho) light

MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare um patê de sua preferência, com os ingredientes listados.

2º Consuma com os biscoitinhos de arroz ou wrap.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [145 g]	% DDR
ENERGIA	189 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	15 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	20 g	29 g	39 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	166 mg	241 mg	10 %