

LANCHE DE FRANGO COMPLETO II



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

- 40 gramas de pão francês, de trigo **ou** 1 Unidade de rap10 (40 g) **ou** 1 Unidade de wrap Jasmine - Sem glúten (Tradicional, Espinafre ou Chia com Linhaça) (40 g) **ou** 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco (40 g)
- 40 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) **ou** 10 gramas de requeijão Cremoso Light Nolak
- 40 gramas de mussarela **ou** 40 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 (183 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	324 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	27 g	35 %
GORDURA	8 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	110 mg	201 mg	8 %