



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO

Um sanduíche natural de frango bem levinho pode substituir uma refeição e ainda conter muitos nutrientes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral light (50 g) **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 fatia média de queijo muzzarella (20 g)
- 2 folhas pequenas de alface, cresa, crua (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes do recheio (menos a alface e o tomate)
- 2º Recheie o pão com o frango desfiado e cenoura ralada
- 3º Coloque a alface e o tomate.
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	279 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	18 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	25 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	243 mg	388 mg	16 %