



RECEITA ZERO LACTOSE 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

- 1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral (28 g) ou 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango grelhado (60 g)
- 2 fatias de queijo de soja (tofu) (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias de espinafre cozido (50 g)
- 2 folhas médias de alface, cressa, crua (16 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa de requeijão sem lactose caseiro (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe no pão o requeijão, coloque o queijo de tofu, frango, espinafre, alface e tomate
- 2º Coloque condimentos e acerte o sal se precisar.
- 3º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (255 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	10 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	34 %
GORDURA	5 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	107 mg	273 mg	11 %