

PÃO COM FRANGO E QUEIJO GRATINADO

 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 porção de patê de frango [17 g]
- 15 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma fatia de pão coloque uma colher de pate de frango, espalhe bem, cubra com 1 fatia de queijo mussarela, leve na airfryer por 10 min em 180 graus.
- 2º Dica: pode montar varios sanduiches desses, enrolar em plastico filme e congelar, na hora do lanche é só tirar direto do freezer para a airfryer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [90 g]	% DDR
ENERGIA	279 kcal	251 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	24 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	17 %
GORDURA	15 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	425 mg	382 mg	16 %