

**SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO** 15 horas 10 horas**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 50 gramas de frango cozido
- 1 folha média de alface (10 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Coloque uma fatia do pão, adiciona as 50 gramas de frango desfiado, adicione 15 gr de requeijão light e por fim, adicione a folha de alface e tampe com a outra fatia de pão. Pronto, caso não consumir na hora, levar para manter refrigerado. Obs: não preparar para consumo por mais de 3 dias.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	23 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	274 mg	11 %