

Toast de frango

Lanches

1 porção

Ingredientes

ou	ou
1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)	1 colher de sopa de queijo cottage
ou	ou
2 colheres de sopa de frango desfiado (30 g)	1 colher de creme de ricota

Método de preparo

1

Misture o frango desfiado com o creme de ricota ou queijo cottage para que vire uma pastinha.

2

Se preferir, torre um pouquinho o pão antes de colocar a pastinha.

3

Distribua essa pastinha no pão.

4

Dica: acrescentar saladas é sempre bem vindo: cenoura ralada e tomate picado ficam ótimos! Se preferir consumir quente, adicione 1 fatia de mussarela light e leve para gratinar no forno ou air fryer!