



SANDUÍCHE DE FRANGO E QUEIJO MOZZARELLA

Prático, com ingredientes nutritivos e fácil de transportar para o trabalho.
Serve como refeição pré treino, lanche ou café da manhã.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de queijo muzzarella [2 fatias]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 3 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [60 g]
- 20 gramas de broto de alfafa [2 col sopa] **ou** 20 gramas de broto de feijão cru **ou** 2 folhas médias de alface [20 g]
- 2 fatias pequenas de tomate [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Você pode montar o lanche com os ingredientes ou processar a cenoura e temperos a gosto e fazer uma pastinha, montando o lanche com os demais ingredientes.
- 2º Se não for consumir de imediato, envolva no filme plástico e mantenha refrigerado até o momento do consumo. Em geladeira, armazenar por até 2 dias.
- 3º Se não for consumir de imediato, envolva no filme plástico e mantenha refrigerado até o momento do consumo. Em geladeira, armazenar por até 2 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (193 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 156 kcal | 301 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 29 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 25 g | 33 % |
| GORDURA | 5 g | 10 g | 19 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 5 g | 19 % |
| SÓDIO | 201 mg | 388 mg | 16 % |