

RECEITA SANDUÍCHE NATURAL.

Sanduíche natural de frango e salada (alface e pepino ou tomate)

 15 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 1.5 colheres de sopa de frango desfiado [23 g] **ou** 1.5 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [24 g]
- 1 folha média de alface [10 g] **ou** 3 folhas de rúcula, crua [6 g] **ou** 1 colher de sopa cheia, picada de couve manteiga refogada [20 g]
- 2 fatias pequenas de pepino [6 g] **ou** 1 fatia média de tomate [15 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o requeijão com frango ou atum, depois monte o sanduíche.
- 2º Adicione o patê, a alface e pepino em um lado do pão, cubra com outro pão e enrole no plástico filme. Guarde na geladeira até o consumo.
- 3º faça para semana. Guarde na geladeira em pote tampado. dura em torno de 3 a 4 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [110 g]	% DDR
ENERGIA	187 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	25 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	17 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	315 mg	347 mg	14 %