



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO (CÓPIA)

Um sanduíche natural de frango bem levinho pode substituir uma refeição e ainda conter muitos nutrientes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral light (50 g) ou 1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral (28 g)
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (40 g)
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g) ou 1 fatia de queijo ricota (50 g)
- 2 folhas pequenas de alface, cressa, crua (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes do recheio (menos a alface e o tomate)
- 2º Recheie o pão com ricota ou requeijão light, acrescente frango desfiado e cenoura ralada
- 3º Coloque a alface e o tomate.
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	27 %
GORDURA	6 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	197 mg	336 mg	14 %