

**SANDUÍCHE PROTEICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 50 gramas de ovo de galinha cru
- 50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 20 gramas de creme de Ricota

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o ovo cozido + frango e o creme de ricota, fazendo uma pastinha - Passar no pão e servir em formato de sanduíche. -
Sugestão: acrescentar tomate, cenoura, milho, ervilha na pastinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	16 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	29 g	39 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	216 mg	367 mg	15 %