



LANCHE NATURAL DE FRANGO

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de frango cozido desfiado (100g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- Folhas de alface americana e tomate fatiado
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light ou creme de ricota light (20g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o requeijão no frango desfiado até virar um patê. Tempere com os temperos naturais de sua preferencia.
- 2º Coloque o patê no pão
- 3º Adicione a cenoura ralada, os tomates e alface

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	496 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	20 g	44 g	59 %
GORDURA	11 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	185 mg	407 mg	17 %