

**SANDUÍCHE NATURAL** 1 unidade**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de sopa cheia de frango, peito, cozido, desfiado (20 g)
- 1 fatia média de queijo ricota (35 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g) **ou** 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- legumes a vontade (ex: alface, tomate, cenoura, pepino..)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes e monte de acordo com sua preferência!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (283 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	342 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	11 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	34 %
GORDURA	5 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	193 mg	547 mg	23 %