

SANDUÍCHE (FRANGO, CARNE, ATUM OU SARDINHA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão (50 g)
- 1 colher de requeijão light (30 g)
- 100 gramas de peito de frango desfiado ou 80g de carne magra moída ou 100g de atum ou 100g de sardinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fazer a montagem.
- 2º acompanhar com salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	12 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	23 g	41 g	55 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	20 mg	36 mg	2 %