



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO

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

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 [unidade] (40 g)
- 60 gramas de peito de frango, sem pele, cozido e desfiado
- 2 folhas pequenas de alface, crespa, crua (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 25 gramas de creme de Ricota

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o frango desfiado + creme de ricota + cenoura ralada e em seguida recheia o Rap 10
- 2º Coloque a alface e o tomate.
- 3º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	230 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	15 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	15 g	26 g	34 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	117 mg	206 mg	9 %