

Receita Lanchinho Nutri Mari

Lanchinho da Tarde Proteico

🕒 Preparação 5 minutos 🕒 Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)

ou

30 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

ou

2 colheres de sopa cheias de atum em conserva (32 g)

ou

10 gramas de creme de queijo/ creme de ricota

ou

2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)

ou

3 folhas médias de alface (30 g)

Método de preparo

1

Misture o creme de queijo/ricota com o frango

2

Adicione a cenoura

3

Coloque no pão