

Receita Lanche de atum/frango nutri Marilia

🕒 Preparação 5 minutos 🕒 Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

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

ou

1/2 lata de atum em conserva (60 g)

ou

1/2 lata pequena de sardinha em conserva (50 g)

ou

50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

ou

2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (50 g)

ou

15 gramas de creme de ricota

Método de preparo

1

Ralar a cenoura

2

Misturar o atum/sardinha, cenoura no creme de ricota

3

Colocar a mistura no pão