

Receita Lanchinho Nutri Mari com 2 fatias de pão

Lanchinho da Tarde Proteico

🕒 Preparação 5 minutos 🕒 Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou	ou
2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)	15 gramas de creme de queijo/ creme de ricota
ou	ou
30 gramas de peito de frango refogado	2 colheres de sopa cheias de maionese (molho) (54 g)
ou	ou
2 colheres de sopa cheias de atum em conserva (32 g)	1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
ou	ou
30 gramas de carne moída refogada	4 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (48 g)
ou	ou
1 fatia grande de queijo de minas (40 g)	3 folhas médias de alface (30 g)
ou	
1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (40 g)	
ou	
1 fatia pequena, tipo Danúbio de queijo minas, meia cura (20 g)	

Método de preparo

- 1
Misture o creme de queijo/ricota com o frango
- 2
Adicione a cenoura
- 3
Coloque no pão