

Sanduíche natural de frango (Lanche)

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

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

2 fatias de pão integral light (50 g)

ou

1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral (28 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (40 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha grelhado (50 g)

ou

1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)

ou

1 fatia de queijo ricota (50 g)

ou

2 folhas pequenas de alface, crespa, crua (10 g)

ou

2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)

ou

1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

Método de preparo

- 1
Misture os ingredientes do recheio (menos a alface e o tomate)
- 2
Recheie o pão com ricota ou requeijão light, acrescente frango desfiado e cenoura ralada
- 3
Coloque a alface e o tomate.
- 4
Bom apetite!