

## 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 de forma de trigo integral (50 g)

ou

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

ou

2 folhas pequenas de alface, cressa, 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 frango desfiado e cenoura ralada

3

Coloque a alface e o tomate.

4

Bom apetite!