Monique Riquele
Nutricionista · 71888

LANCHE NATURAL

1 Unidade

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 15 gramas de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de creme de ricota temperado ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 60 gramas de peito de frango, sem pele, cozido ou 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva (48 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture a proteína de sua preferência (como frango desfiado ou atum) ao creme de ricota ou requeijão. Em seguida, adicione a cenoura ralada e o milho para dar mais sabor e textura. Use essa mistura como recheio para as fatias de pão, acrescente folhas de alface e finalize fechando com a outra fatia. Corte o sanduíche ao meio, formando dois triângulos. Para armazenar, envolva cada pedaço com papel filme e, em seguida, com papel alumínio. Guarde na geladeira e consuma em até 4 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (166 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	19 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	24 g	32 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	287 mg	476 mg	20 %