

**PANQUECA COM RECHEIO DE FRANGO DESFIADO E RICOTA**

Substituição almoço ou jantar

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de panqueca de aveia (massa) [63 g]
- 1 fatia de queijo ricota [50 g]
- 1/2 peito pequeno de frango cozido [70 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça a massa da panqueca. Recheie com o frango desfiado, ricota e requeijão (pode acrescentar outras coisas também, milho, ervilha, tomate...)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	420 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	36 g	47 %
GORDURA	11 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	188 mg	371 mg	15 %