

**SANDUÍCHE NATURAL**

Sanduíche natural de frango ou atum

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão integral (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (40 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva (48 g)
- 2 folhas pequenas de alface
- 2 fatias médias de tomate
- 1 colher de sopa de cenoura crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte o sanduíche e acrescente as verduras que preferir, para deixar o frango mais cremoso pode usar uma colher de sopa de creme de leite light ou requeijão light.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	19 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	24 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	244 mg	356 mg	15 %