



PÃO COM FRANGO E QUEIJO

O básico que funciona

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 2 col de sopa de filé de frango cozido, desfiado [40g] **ou** 2 colheres de sopa rasas de carne moída refogada [30 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] **ou** 1 fatia média de queijo mozzarella [20 g]
- 2 fatias médias de tomate com semente cru [30 g]
- 1 folha média de alface [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes dentro do pão e sirva-se.
- 2º Se preferir leve o pão na sanduicheira, air fryer ou forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [141 g]	% DDR
ENERGIA	188 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	21 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	24 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	281 mg	396 mg	16 %