



PÃO INTEGRAL COM FRANGO E QUEIJO

O básico que funciona

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 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** 30 gramas de queijo ricota light
- 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 (146 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	19 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	24 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	216 mg	315 mg	13 %