



PÃO COM FRANGO E QUEIJO - PROTEICO

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)
- 100 gramas de filé de frango cozido **ou** 4 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (100 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 (206 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	399 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	14 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	18 g	37 g	49 %
GORDURA	7 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	214 mg	440 mg	18 %