



### SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO/ATUM (LANCHE)

Um sanduíche natural bem levinho que pode substituir uma refeição e ainda conter muitos nutrientes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma SEM GLÚTEN (50 g)
- 5 colheres de sopa cheias de frango desfiado OU atum enlatado (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light ZERO LAC (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g) ou 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes do recheio
- 2º Recheie o pão e embrulhe em papel filme
- 3º Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	441 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	14 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	36 g	47 %
GORDURA	10 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	205 mg	424 mg	18 %