



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 % |