

**SANDUÍCHE NATURAL** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 1 folha média de alface americana (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente (30 g)
- 1 Colher de sopa de creme de ricota (20 g) ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 40 gramas de peito de frango cozido desfiado temperado (2 colheres de sopa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Utilize todos os ingredientes e monte seu sanduíche natural. O tomate pode ser substituído por cenoura ralada. O frango pode ser substituído por carne moída magra ou atum.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	18 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	20 g	26 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	221 mg	326 mg	14 %