

**SANDUÍCHE DE PÃO FRANCÊS COM FRANGO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês (50 g)
- 3 colheres de sopa cheias de frango cozido, temperado e desfiado (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie o pão com o frango desfiado e sirva em seguida [você pode acrescentar ao frango tomate, milho verde, pimentão, enfim, prepare como preferir].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	267 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	27 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	19 g	20 g	27 %
GORDURA	9 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	339 mg	373 mg	16 %