

**SANDUÍCHE DE FRANGO OU CARNE DESFIADA COM SALADA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês (50 g) **ou** 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 3 colheres de sopa cheias de peito de frango cozido, desfiado (60 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de carne desfiada ou moída - se desejar pode montar hambúrguer caseiro também (75 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte o sanduíche com todos os ingredientes e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	297 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	15 g	23 g	31 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	218 mg	340 mg	14 %