

**LANCHE NATURAL DE FRANGO**

perfeito para um lanche completo, repleto de saciedade, sabor e nutrição.

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Com o frango já cozido em pressão e desfiado. Refogue-o
- 2º Com o frango já cozido em pressão e desfiado. Misture-o com o requeijão e os temperos de sua preferência.
- 3º Coloque a porção de frango cremoso no pão, e inclua as folhas de alface e as rodela de tomate.
- 4º Está pronto! Só se deliciar ou então deixar embalado na geladeira por até 2 dias, facilitando seus lanches.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (183 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 143 kcal  | 262 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 30 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 13 g      | 23 g               | 31 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 7 g                | 12 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 g                | 12 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 5 g                | 22 %  |
| SÓDIO              | 175 mg    | 321 mg             | 13 %  |