



PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO E MUSSARELA

Ótima opção para café da manhã ou lanche da tarde,

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 1 fatias de queijo mussarela (30g)
- 50 gramas de peito de frango desfiado cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o pão ao meio, com uma colher amasse o meio do pão para inserir o recheio;
- 2º Adicione o frango desfiado e as fatias de mussarela;
- 3º Leve ao microondas ou uma air fry por 5min a 200°C;
- 4º Está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	251 kcal	327 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	23 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	20 g	26 g	35 %
GORDURA	8 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	359 mg	466 mg	19 %