

## LANCHE NATURAL

Opção prática para se ter em casa e levar quando for sair

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 50 gramas de frango Desfiado (2c/sopa cheias) **ou** 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva (48 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g) **ou** 20 gramas de mussarela
- 1 colher de sopa cheia, de cenoura ralada (25 g)
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte o lanche com todos os ingredientes que tiver
- 2º Embale muito bem com papel filme ou papel alumínio e armazene na galedeira

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (187 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 150 kcal  | 280 kcal           | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 26 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 21 g               | 28 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 10 g               | 18 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 4 g                | 19 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 3 g                | 11 %  |
| SÓDIO              | 232 mg    | 433 mg             | 18 %  |