






PÃO COM RECHEIO PROTEICO

-  10 minutos
-  20 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral light (25 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 7 colheres de sopa de frango desfiado (105 g) **ou** 2 colheres de arroz de patinho cozido (110 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picada/ralada de cenoura (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango em uma panela com água. Quando estiver cozido, escorra, espere esfriar e desfie. Tempere a gosto.
- 2º Sirva frio ou levemente tostado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	290 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	19 g	37 g	49 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	127 mg	251 mg	10 %