

**SANDUICHE NATURAL DE FRANGO OU ATUM** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 60 gramas de atum ou 60 gramas de frango Desfiado
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura (25 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 3 fatias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os o frango ou Atum com o requeijão light e com a cenoura ralada.
- 2º Monte o sanduiche colocando o pão, alface, as fatias de tomate e a mistura de frango montada anteriormente.
- 3º Você pode enrolar o sanduiche em papel filme para armazenar na geladeira se não for consumir na hora.
- 4º Bom apetite!!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (203 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	319 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	15 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	26 %
GORDURA	7 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	188 mg	381 mg	16 %