

**LANCHE NATURAL DE FRANGO**

Autor: Rita Ribeiro

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 peito pequeno de frango cozido desfiado (140 g) ou 1 unidade média de filé de frango grelhado (140 g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 folha pequena de alface americana crua (5 g)
- 1 grande quantidade em pão de forma de requeijão (13 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Passe o requeijão cremoso nos pães
- 2º Faça o frango desfiado ou em filé
- 3º Adicione a cenoura ralada e alface

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (220 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 204 kcal  | 450 kcal           | 22 %  |
| CARBOIDRATOS       | 12 g      | 27 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 21 g      | 47 g               | 63 %  |
| GORDURA            | 8 g       | 17 g               | 31 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 5 g                | 24 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 15 %  |
| SÓDIO              | 183 mg    | 404 mg             | 17 %  |