



RECEITA LANCHE NATURAL COM PÃO SÍRIO

Uma versão prática para seus lanches

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral (28 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 2 colheres de sopa de frango desfiado temperado á gosto (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão zero lactose (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Depois do frango cozido, desfiado e temperado do seu gosto, reserve;
- 2º Agora pegue o disco do pão sírio passe o requeijão e vá adicionando o alface ou outra salada da sua preferência, tomates e cenoura ralada e por último o frango desfiado;
- 3º Pronto, seu lanche natural está pronto. Pode trocar por outras opções de proteínas e saladas da preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	21 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	129 mg	202 mg	8 %