

**SANDUICHE DE MANDIOCA E FRANGO**

Por Sandy Galvani

 1 Unidade**INGREDIENTES**

- 10 colheres de sopa rasas, picada de mandioca cozida (200 g)
- 1 unidade pequena de filé de frango cozido (100 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Tempere a mandioca e divida a massa em duas partes.
- 2º Pegue metade da massa, amasse na frigideira em formato retangular e doure os dois lados.
- 3º Faça isso com as duas partes.
- 4º Na mesma panela, doure o frango desfiado e tempere como preferir.
- 5º Cubra com a fatia de queijo e aguarde derreter.
- 6º Monte usando metade da massa como base, o frango como recheio e a outra metade para fechar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR UNIDADE (320 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGIA            | 152 kcal  | 487 kcal            | 24 %  |
| CARBOIDRATOS       | 19 g      | 61 g                | 20 %  |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 36 g                | 49 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 10 g                | 18 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 5 g                 | 21 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 3 g                 | 12 %  |
| SÓDIO              | 51 mg     | 162 mg              | 7 %   |