

SANDUICHE DE FRANGO ATUM COM CREME DE RICOTA OU REQUEIJÃO LIGHT

Otima opção proteica para lanches

 30 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g] **ou** 2 fatias de pão de forma industrializado [50 g]
- 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [32 g] **ou** 50 gramas de frango Desfiado [4 colheres de sopa cheias]
- 30 gramas de creme de ricota [2 colheres de sopa] **ou** 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o atum ou frango com creme de ricota ou requeijão light e coloque no pão. Opcional: alface, cenoura ralada, milho verde e azeitona a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [121 g]	% DDR
ENERGIA	213 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	17 g	23 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	363 mg	439 mg	18 %