

SANDUICHE PROTEICO

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 50 gramas de frango cozido
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 folha média de alface (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o patê de frango (frango + requeijão ou creme de ricota + cenoura ralada + tempero natural de preferência) *também pode substituir o frango por atum* ***guarde até 5 dias na geladeira Prepare o sanduiche

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	241 mg	10 %