



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO OU ATUM

Um lanche delicioso, versátil e fácil de fazer no verão.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma [50 g]
- 3 colheres de sopa cheias de frango desfiado ou atum [60 g]
- 1 colher de sopa cheia de cenoura crua ralada [12 g]
- 1 colher de sopa cheia de requeijão [30 g]
- 1 folha média de alface [10 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o frango ou o atum com a cenoura ralada e o requeijão até virar uma pasta.
- 2º Passe a pasta nas duas fatias do pão.
- 3º Adicione o tomate e alface.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [190 g]	% DDR
ENERGIA	187 kcal	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	16 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	24 g	32 %
GORDURA	8 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	254 mg	482 mg	20 %