

SANDUÍCHE

SANDUÍCHE DE SALADA E FRANGO

Porções

2 porções

Tempo de preparo

10 minutos

Tempo de cozimento

Zero minutos

POR PORÇÃO

299 Calorias

30 gramas de proteínas

30 gramas de carboidratos

7 gramas de gorduras



EMANUEL VLADIMIR CASTRO
Avaliação Física e Emagrecimento

INGREDIENTES

- 170 gramas de frango defumado em pedaços
- 1 talo de aipo bem picado
- 1 colher de sopa de cebola bem picada
- 1 colher de sopa de pimentão
- 1 colher de chá bem cheia de mostarda escura picante
- 1 colher de chá bem cheia de creme de leite light
- 1 colher de chá bem cheia de iogurte natural sem gordura
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 4 fatias de pão integral
- 2 folhas de alface

MODO DE PREPARO

Misture em uma tigela o aipo, a cebola, o pimentão, a mostarda, o creme de leite, o iogurte e a pimenta. Acrescente o frango e mexa.

Espalhe metade da mistura em uma fatia de pão. Coloque uma folha de alface e a outra fatia. Repita o processo com o resto da mistura para fazer o outro sanduíche.