

LANCHE

Biscoito de arroz com frango desfiado e molho de iogurte

200 kcal	28 g	14 g	3 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- biscoito de arroz integral Camil: 13,8 g (cerca de 6 biscoitos)
- Frango, peito, sem pele, cozido: 78 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
- Iogurte, natural, desnatado: 33 g (cerca de menos de 1/4 de xícara)
- Tomate, com semente, cru: 45 g (cerca de 1/2 de unidade)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- garfo

Preparo — passo a passo

1. Separe a quantidade de pão, torrada ou biscoito indicada. Lave e corte os vegetais ou frutas que entrarão na cobertura.
2. Se houver uma pasta, amasse seu ingrediente principal com um garfo e misture os demais componentes até ficar espalhável. Se desejar, toste o pão; não umedeça os biscoitos antes de montar.
3. Espalhe a pasta, queijo ou outro recheio sobre a base e distribua a cobertura em porções iguais. Quando houver ingrediente que precisa de calor, aqueça-o separadamente antes de montar.
4. Sirva imediatamente para que a base permaneça crocante.

Atenção a alergias: Biscoito Camil: pode conter soja, Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.