



PÃO COM TOMATE - FGNUTRI

Opção para um lanche nutritivo, leve e refrescante.

5 minutos

5 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 4 fatias médias de tomate (60 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)
- 3 folhas médias de alface (30 g)
- Óregano e sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	24 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	241 mg	334 mg	14 %