

FRANGO GRELHADO COM LEGUMES

ebook

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de filé de frango grelhado [280 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 100 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade pequena de pimentão [38 g]
- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º ebook

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	21 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	78 mg	3 %