

PÃO CARNE DESFIADA E QUEIJO

Gosto rápido e pratico

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral [70 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 60 gramas de carne desfiada para marmita
- 1 fatia média de queijo de minas light [19 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque no pão a carne desfiada e o queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	404 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	28 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	39 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	33 %
SÓDIO	357 mg	711 mg	30 %