

## RECEITA 3.

Nutri. VIH Rodrigues

### INGREDIENTES

- 697 gramas de berinjela recheada com atum
- 156 gramas de arroz integral
- 1 fatia grande de melão (115 g) **ou** 1 fatia média de abacaxi (75 g) **ou** 1 unidade pequena de laranja pêra crua (90 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º .

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 55 kcal   | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 9 g       | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 5 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 10 %  |
| SÓDIO              | 30 mg     | 1 %   |