

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 %