

**PÃO INTEGRAL NA CHAPA (PÃO DE FORMA COM QUEIJO) ALESSANDRA MELO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 25 gramas de queijo de coalho ou 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma fatia de pão integral acrescente o queijo , feche o pão e leve a sanduicheira até aquecer o queijo e dourar o pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	35 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	10 g	13 %
GORDURA	11 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	499 mg	362 mg	15 %