

## PRÉ TREINO E PÓS TREINO BATATA DOCE + FRANGO GRELHADO (ALESSANDRA MELO)

### INGREDIENTES

- 3 fatias pequenas de batata doce cozida (120 g)
- 120 gramas de filé de frango grelhado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Consumir a batata doce com frango grelhado regado com azeite de oliva extra virgem

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	21 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	40 mg	2 %