

RAP10 DOCE (ALESSANDRA MELO) PODE SER OPÇÃO DE PRE TREINO

 1 porção

Ótima opção para o pré-treino

INGREDIENTES

- 1 unidade de rap10 [40 g]
- 1/2 fatia pequena em corte de goiabada [20 g] **ou** 1 colher de sopa de doce de leite cremoso [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, pré-aqueça o rap 10 dos dois lados;
- 2º Com fogo baixo, adicione o recheio e feche a massa;
- 3º Sirva-se.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	293 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	53 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
GORDURA	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	298 mg	186 mg	8 %