Ana Amélia Fernandez
Nutricionista · 5285N

PÃO DE CENTEIO COM GELEIA

5 minutos
5 minutos
1 Porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de centeio integral (76 g)
- 1 colher de sopa de doce de 4 frutos 0% açúcares adicionados Continente Equilíbrio (17 g) ou 1 colher de sopa de doce de morango 0% açúcares adicionados Continente Equilíbrio (17 g) ou 1 colher de sopa de doce de romã e framboesa 0% açúcares adicionados Continente Equilíbrio (17 g) ou 1 colher de sopa de doce de maçã, canela e gengibre 0% açúcares Continente Equilíbrio (17 g) ou 1 colher de sopa de doce de pêssego 0% açúcares adicionados Continente Equilíbrio (17 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Utilize 1 fatia de pão de centeio
2º Adicione 1 colher de sopa da compota de sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DR
ENERGIA	226 kcal	210 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	43 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	10 g	9 g	10 %
GORDURA	2 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	23 %
SÓDIO	180 mg	167 mg	7 %