



PÃO DE SEMENTES CONTINENTE COM QUEIJO E ESPECIARIA

Opção de lanche prático, fácil, proteico e nutritivo.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de sementes Contigente (45 g)
- 30 gramas de queijo cottage Corpos Danone (1 colher de sopa) ou 1 porção de queijo fresco magro Matinal (75 g) ou 1 porção de queijo fresco magro enriquecido com cálcio Contigente (63 g)
- 2 gramas de cebolinha desidratado ou 1 grama de orégão seco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a fatia de pão de sementes continente numa torradeira.
- 2º Quando o pão estiver aquecido, acrescente 1 colher de sopa de queijo cottage ou 1 fatia média (1 porção) de queijo fresco
- 3º Por fim, polvilhe com uma especiaria á escolha, a sugestão seria a cebolinha desidratada ou o orégão.
- 4º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DR
ENERGIA	165 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	23 %
H. CARBONO	24 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	6 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	419 mg	426 mg	18 %