

PRÉ-TREINO - DOCE DE LEITE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1.5 fatias de pão de forma de trigo integral (38 g)
- 20 gramas de doce de leite cremoso
- 15 gramas de queijo mozzarella
- 1 fatia média de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º - Em uma das fatias adicionar o doce de leite, na outra adicionar 1x fatia de queijo junto com 1x fatia de tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (88 g)	% DDR
ENERGIA	238 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	36 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	345 mg	302 mg	13 %