

**TABUA PETISCOS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades pequenas de pickles, pepino, azedo (74 g)
- 5 unidades de ovo de codorna (50 g)
- 50 gramas de queijo minas padrão **ou** 60 gramas de muçarela de búfala
- 1 colher de sopa de amendoim torrado salgado (17 g) **ou** 4 unidades médias, torrada de castanha de caju (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Montar a tábua de acordo com seu gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	349 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	27 %
GORDURA	15 g	27 g	50 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	13 g	60 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	668 mg	1247 mg	52 %