

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 % |