

PÃO INTEGRAL COM GELEIA DE FRUTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 colher de sopa rasa de geleia de frutas [22 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Distribuir a geleia sobre a fatia de pão e se deliciar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DDR
ENERGIA	265 kcal	124 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	59 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	284 mg	134 mg	6 %