

# PÃO OU TORRADAS COM QUEIJO BRANCO OU REQUEIJÃO OU COTTAGE OU CREME DE RICOTA. 1.1 porções

## CLIQUE PARA VER AS QUANTIDADES!

### INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) **ou** 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g) **ou** 4 unidades comerciais de torrada (32 g) **ou** 13 unidades pequenas de biscoito de arroz integral (30 g)
- 1 fatia média de queijo de minas (30 g) **ou** 3 colheres de sopa rasas de requeijão light (45 g) **ou** 50 gramas de queijo, cottage, magro, 2% gordura **ou** 4.5 colheres de sopa de creme de ricota light (90 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie o pão com o queijo ou requeijão ou cottage ou creme de ricota ou adicione nas torradas ou nos biscoitos de arroz

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (85 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 224 kcal  | 190 kcal          | 10 %  |
| CARBOIDRATOS       | 29 g      | 25 g              | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 8 g               | 11 %  |
| GORDURA            | 7 g       | 6 g               | 11 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 3 g               | 16 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g               | 5 %   |
| SÓDIO              | 536 mg    | 455 mg            | 19 %  |