

**MARMITA: BATATA DOCE, CAVALA, CANÓNICOS E FRUTA!**

#marmita001

 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 150 gramas de batata doce assada
- 100 gramas de filetes de Cavala Mediterrânicos
- 100 gramas de canónigos crus
- 50 gramas de amora
- 50 gramas de mirtilo
- 1 unidade média de nêspera [27 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar cada ingrediente separadamente na marmiteira.
- 2º ⚡Gasto energético ESTIMADO: 60 min a correr a 9,7 km/h

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (470 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 120 kcal | 564 kcal | 28 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 27 g | 53 % |
| H. CARBONO | 11 g | 52 g | 20 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 11 g | 13 % |
| GORDURA | 5 g | 25 g | 36 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 5 g | 25 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 11 g | 43 % |
| SÓDIO | 10 mg | 46 mg | 2 % |