



PÃO COM BURRATA E ERVAS AROMÁTICAS

 10 minutos

 10 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 90 gramas de pão de trigo integral com sementes
- 125 gramas de burrata fresca
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 10 gramas de manjeriço fresco
- 5 gramas de orégão seco
- 10 gramas de mostarda
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar o pão e a burrata em metades proporcionais
- 2º Distribuir o azeite, a mostarda e as ervas aromáticas a gosto
- 3º Servir 😊

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [122 g]	% DR
ENERGIA	256 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	23 %
H. CARBONO	23 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	14 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	12 g	59 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	534 mg	651 mg	27 %