



ALMÔNDEGAS ASSADAS COM ARROZ INTEGRAL

 1.2 Porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de carne moída crua
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 10 gramas de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido [60 g]
- 1 colher de arroz cheia, picada de cenoura [40 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 10 gramas de mix de Temperos

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a carne, ovo, aveia e temperos.
- 2º Misture a carne, ovo, aveia e temperos.
- 3º Modele e asse por 30 min a 200°C.
- 4º Monte a marmitta com arroz, almôndegas e cenoura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	187 kcal	467 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	11 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	36 g	48 %
GORDURA	10 g	24 g	43 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	54 mg	134 mg	6 %