

RECEITA

arroz feijao batata cozinhe tudo de uma vez coloque no fogo acenda e espere

 20 horas 20 horas 6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 concha média de arroz orgânico [50 g]
- 1 concha de feijão carioca cru [110 g]
- 1 oz de batata chips, feita de batata desidratada, sabor cebola [28 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º cozinhar tudo e colocar no fogo acender e pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DDR
ENERGIA	310 kcal	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	51 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	4 g	6 %
GORDURA	7 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	4 g	15 %
SÓDIO	82 mg	27 mg	1 %