

WRAP DE NORI - ATUM

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 lata de atum em conserva (60 g)
- 1 colher de sopa de queijo, "cream cheese" (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de arroz tipo 1 cozido (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [72 g]	% DDR
ENERGIA	214 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	7 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	14 g	18 %
CORDURA	12 g	8 g	15 %
CORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	272 mg	194 mg	8 %