

FRANGO COM ABOBRINHA

 5 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 100 gramas de queijo ricota
- 100 gramas de abobrinha cozida

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	9 g	12 %
Gordura	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	107 mg	64 mg	3 %