



PÃO INTEGRAL COM QUEIJO NA CHAPA

Opção para lanche da manhã

 5 horas 7 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 25 gramas de queijo de coalho ou 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g) ou 1 fatia média, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma fatia de pão integral acrescente o queijo , feche o pão e leve a sanduicheira até aquecer o queijo e dourar o pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	274 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	34 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	13 %
GORDURA	11 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	438 mg	329 mg	14 %