Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

BAIÃO DE DOIS

Prato típico do nordeste, rico em sabor e completo em macronutrientes.

1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de feijão fradinho cozido (60 g)
- 4 colheres de sopa cheias de arroz (100 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)
- 10 gramas de alho
- 1 colher de chá de condimento, pimenta, vermelha ou caiena (2 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 50 gramas de queijo de coalho

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione o feijão cozido, o arroz cozido, o tomate picado e o queijo coalho.
2º Mexa bem para incorporar todos os ingredientes.
3º Adicione temperos à gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (251 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	398 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	17 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	25 %
GORDURA	7 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	29 %
SÓDIO	110 mg	275 mg	11 %