



PÃO COM QUEIJO NA SANDUICHEIRA

Opção para café da manhã e lanches

 5 horas

 7 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo [50 g]
- 1 fatia média de queijo muzzarella [20 g] ou 1 fatia média, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [30 g] ou 20 gramas de queijo de coalho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma fatia de pão acrescente o queijo , em seguida adicione a outra fatia em cima e leve a sanduicheira até aquecer o queijo e dourar o pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	271 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	35 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	13 %
GORDURA	10 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	436 mg	320 mg	13 %