



## PÃO DE FORMA COM RICOTA E GELEIA

Ideal para um pré-treino ou lanches

 1.9 unidades

### INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma industrializado [25 g]
- 1 colher de sopa rasa de geleia de frutas [22 g]
- 1 colher de sopa cheia de creme de ricota [20 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com o auxílio de uma faca, passe o creme de ricota e a geleia na fatia de pão de forma
- 2º Sirva em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [35 g]	% DDR
ENERGIA	232 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	43 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	349 mg	122 mg	5 %