



RECEITA DE PÃO COM QUEIJO MINAS

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pão francês (50 g) ou 2 fatias de pão de forma (50 g)
- 2 fatias pequenas de queijo minas frescal (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light ou creme de ricota light (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o pão ao meio, passe o requeijão e recheie com o queijo minas.
- 2º Servir assim ou esquentar na frigideira ou sanduicheira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	268 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	28 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	11 g	14 %
GORDURA	12 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	371 mg	333 mg	14 %