



MISTO QUENTE DE PÃO INTEGRAL COM SALADA

INGREDIENTES

- 1 fatia de queijo Mussarela Aurora Fatiado (20 g)
- 1 fatia de presunto cozido sem capa de gordura Aurora (20 g)
- 2 fatias de pão integral Pullman (50 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o recheio (queijo, presunto e salada) entre as fatias de pão integral.
- 2º Asse na sanduicheira e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	17 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 %
SÓDIO	417 mg	17 %