

REFEIÇÃO COMPLETA - ALMOÇO - MARMITA (CÓPIA)

 1 Refeição

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido (100 g) ou o branco - consuma o de sua preferência
- 100 gramas - 1 concha pequena de feijão carioca cozido ou 100 gramas de ervilha em conserva - sem aditivos químicos- ver na descrição do produto
- 100 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 100 gramas de jerimum cozido -
- 3 folhas médias de couve manteiga crua (60 g) refogada no alho
- 10 gramas - 1 colher de sopa de cebolinha
- 3 colheres de sopa cheias, picado de repolho branco cru (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pode deixar congelada ou refrigerada , para consumir quando estiver em casa. Ajuda a evitar deslizos durante a semana, tendo uma refeição completa pronta, só para consumir na hora com praticidade. Pode substituir a couve por brócolis...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR REFEIÇÃO (500 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	403 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	10 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	55 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	52 %
SÓDIO	34 mg	170 mg	7 %