

OPÇÃO DE JANTAR 1

PARA OS DIAS QUE NÃO QUISER COMER COMIDA

 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 300 gramas de quibe de forno funcional proteico
- 1 porção de suco detox de abacaxi com hortelã e água de coco [225 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Quibe pode ser feito uma travessa maior, dividir em porções e congelar. No dia de consumir aquecer no microondas
- 2º Sempre que possível acompanhar com salada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (525 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	402 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	4 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	47 g	62 %
GORDURA	3 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	107 mg	560 mg	23 %