

OPÇÃO DE JANTAR 3

PARA VARIAR O JANTAR

 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 300 gramas de receita Lasanha de berinjela **ou** 300 gramas de lasanha de legumes com frango
- 1 copo duplo cheio de suco de laranja pêra [240 g] **ou** 1 copo duplo cheio de suco de maracujá orgânico [240 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º A lasanha pode ser feita em uma travessa grande e porcionada na quantidade indicada. Pode ser congelada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (540 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	405 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	7 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	43 %
GORDURA	3 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	63 mg	340 mg	14 %