

## RECEITA XPTO

Receita XPTO

🕒 30 minutos

🕒 1 hora

🍴 1 porção

### INGREDIENTES

- 100 gramas de frango sem pele cozido
- 100 gramas de batatas fritas lisas Pála
- 1/4 prato de arroz cozido simples (50 g)
- 100 gramas de perna de carneiro magra assada com margarina
- 1 porção de salada de Frango SOL (185 g)
- 1 fl oz de infant formula, MEAD JOHNSON, ENFAMIL, LACTOFREE, LIPIL, with iron, liquid concentrate, not reconstituted, with ARA and DHA (31 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Método de preparação Descreva os passos de confecção da receita

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1000 g)	% DR
ENERGIA	221 kcal	2208 kcal	110 %
PROTEÍNA	14 g	141 g	281 %
H. CARBONO	13 g	132 g	51 %
AÇÚCARES	1 g	9 g	10 %
GORDURA	12 g	122 g	174 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	24 g	120 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	34 %
SÓDIO	178 mg	1781 mg	74 %