

SANDUÍCHE PROTEICO KARYNE MARVILA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma industrializado [50 g] **ou** 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido [61 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [40 g]
- 1 fatia media de queijo ricota [35 g]
- 1 colher de chá cheia de semente de chia [6 g] [OPCIONAL]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte o sanduíche!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [141 g]	% DDR
ENERGIA	219 kcal	309 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	21 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	24 %
GORDURA	10 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	274 mg	386 mg	16 %