

RAP10 RECHEADA (FRANGO, CARNE, ATUM OU SARDINHA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de rap10 Fit (80 g)
- 1 colher de requeijão light Danúbio (30 g)
- 100 gramas de peito de frango desfiado ou 80g de carne magra moída ou 100g de atum ou 100g de sardinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º rap10 na frigideira
- 2º fazer a montagem
- 3º acompanhar com salada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	393 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	18 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	19 g	40 g	54 %
Gordura	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	17 mg	36 mg	2 %