

PIPOCA + BARRA DE PROTEÍNA + FRUTAS

opção de lanche para a ceia

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de pipoca, caseira, com óleo, sem sal [16 g]
- 10 uvas de uva, rosa ou verde(tipo Italia), crua [49 g]
- 1 porção de barra de cereal proteica [62 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Opção de lanche. A barra de proteína pode ser industrializada tbm :))

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [127 g]	% DDR
ENERGIA	254 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	32 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	17 %
GORDURA	10 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	27 %
SÓDIO	12 mg	15 mg	1 %