

**RAP10 COM PASTINHA VEGETAL** 1.1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de rap10 Integral
- 1 porção de pasta de lentilha vegana [48 g] **ou** 2 Pontas de faca de homus [16 g] **ou** 1 porção de patê de Espinafre com Tofu [218 g] **ou** 4 colheres de sopa de patê de tomate seco [de feijão branco] [87 g]
- 1 colher de sopa cheia de espinafre [25 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de couve manteiga crua [30 g]
- 3 unidades de tomate cereja

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Faça a rap10 como de costume e adicione os recheios

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (172 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 105 kcal  | 180 kcal           | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 15 g      | 26 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 7 g                | 10 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 5 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 6 g                | 24 %  |
| SÓDIO              | 195 mg    | 335 mg             | 14 %  |