

**BISCOITO DE ARROZ COM HOMUS, TOFU OU OVO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 13 unidades pequenas ou 6 unidades grandes de biscoito de arroz integral (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g) **ou** 3 fatias de queijo de soja (tofu) (60 g) **ou** 3 pontas de faca de homus (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Recheie os biscoitos como preferir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	230 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	31 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	166 mg	139 mg	6 %