



SANDUÍCHE COM GELEIA DE FRUTAS E PASTA DE CASTANHA

 1 unidade

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) ou 1 unidade de pão francês (50 g)
- 1 colher de sopa de pasta de castanha de caju (15 g)
- 1 colher de sopa de geleia de frutas (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque a pasta e a geleia no pão e consuma em seguida!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (78 g)	% DDR
ENERGIA	340 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	53 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	11 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	378 mg	295 mg	12 %