

QUICHE COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 120 gramas de carrots, raw
- 120 gramas de feijão verde Iglo
- 100 gramas de milho doce em conserva
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º mix

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	9 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	100 mg	4 %