



MACARRONADA DE FRANGO OU CARNE MOÍDA

Receita equilibrada com carboidratos e proteínas para ganho de massa muscular e o melhor fácil de preparar.

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 5 garfadas de macarrão cozido (150 g)
- 1 unidade pequena de filé de frango cozido (100 g) **ou** 4 colheres de sopa cheias de carne moída (100 g)
- 3 colheres de sopa de molho de tomate (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com água e sal, cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- 2º Misture o macarrão cozido ao molho e envolva bem.
- 3º Adicione o frango desfiado (ou atum escorrido) e misture ao macarrão.
- 4º Finalize com orégano ou cheiro-verde e sirva quente. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	445 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	16 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	51 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	124 mg	385 mg	16 %