

**JANTAR [PARECIDO COM O ALMOÇO]** 1 prato

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido (60 g)
- 2 colheres de sopa de feijão carioca ou preto (30 g)
- 1 unidade pequena de filé de frango grelhado (100 g) **ou** 1 unidade de omelete (65 g) **ou** 1 posta pequena de peixe grelhado (150 g)
- 1 porção de mix de Folhas (106 g)
- 2 escumadeiras médias cheias de salada de legumes, cozida no vapor (180 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Disponha os ingredientes no prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PRATO (481 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	349 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	8 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	44 %
GORDURA	2 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	42 %
SÓDIO	46 mg	219 mg	9 %