

**TORRADA RECHEADA** 6 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês (50 g)
- Salsinha à gosto
- Orégano (à gosto)
- 1 Colher de sopa de creme de ricota (20 g)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (10 g)
- 3 tomates cereja (45g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie o pão em torradas, passe o creme de ricota, adicione o parmesão, orégano, salsinha e os tomates. Leve ao forno pré-aquecido à 180º por 15 minutos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	40 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	26 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	448 mg	96 mg	4 %