

TORRADA COM MEL

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 unidades de torrada integral [32 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe 1 colher de chá em cada torrada e consuma em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [32 g]	% DDR
ENERGIA	377 kcal	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	75 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	829 mg	265 mg	11 %