



PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO LIGHT

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma integral (25 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Passe o requeijão no pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	34 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	5 %
GORDURA	9 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	427 mg	171 mg	7 %