

**PÃO COM CARNE MOÍDA (SEM MIOLO)** 0.9 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês sem miolo [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de carne moída magra [60g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie o pão com a carne moída e sirva. Você pode adicionar cenoura e cheiro verde durante o preparo da carne para adicionar mais nutrientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (95 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	230 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	20 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	20 g	19 g	26 %
GORDURA	8 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	257 mg	244 mg	10 %