

**LANCHE NATURAL COM QUEIJO BRANCO E TOMATE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 60 gramas de queijo minas, frescal
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as fatias de pão de forma integral;
- 2º Adicione como recheio uma fatia grande de Queijo Minas; Por cima, adicione os tomates e salpique à gosto o orégano.
- 3º E está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (141 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	20 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	21 %
GORDURA	10 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	194 mg	274 mg	11 %