



PRATO COMPLETO VEGETARIANO- ALMOÇO OU JANTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido (100 g) **ou** 3 unidades pequenas de batata inglesa cozida (210 g) **ou** 1 escumadeira média rasa de macarrão cozido (75 g) **ou** 2 fatias médias de batata doce cozida (140 g)
- 100 gramas (1 concha média) de feijão, ervilhas ou lentilhas cozidas
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (122 g) **ou** 100 gramas (1 xícara cheia) de proteína de soja ao molho sugo **ou** 1 unidade de hambúrgueres vegetais ou de soja, não preparado (70 g)
- 1 escumadeira média cheia de de legumes, cozida no vapor ou refogados (90 g) abobrinha, brócolis, chuchu, couve flor, moranga, vagem...
- 100 gramas (1 prato de pão) de salada ou verdura crua - alfaces, rúcula, brotos, cenoura, beterraba, repolho, pepino, rabanete...
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Montar o prato da forma que preferir, para um prato ideal vegetariano metade deve ser de legumes cozidos e ou crus, e a outra metade dividida em carboidrato (arroz, batatas, massas) e proteínas (feijões, ovos, proteína de soja).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (524 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	440 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	11 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	33 %
GORDURA	3 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	15 g	58 %
SÓDIO	91 mg	478 mg	20 %