



BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA PROTEICA

 6 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas (6 unidades) de biscoito de arroz integral Camil
- 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (32 g) **ou** 1 colher de sopa cheia, desfiado de frango cozido (20 g) **ou** 1 unidade media de ovo de galinha cozido (45 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g) **ou** 40 gramas (2 col sopa cheias) de creme de Ricota **ou** 2 Colheres de sopa de requeijão vegetal (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a proteína (atum ou ovo ou frango) com o creme (requeijão veg ou creme de ricota) e tempere a gosto.
- 2º Sugestão de tempero: salsinha, pimenta, alho em pó e pimenta.
- 3º Distribua a pastinha em cima das torradinhas e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (21 g)	% DDR
ENERGIA	260 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	41 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1380 mg	285 mg	12 %