



## BISCOITO DE ARROZ COM PASTA DE GERGELIM E ABACATE

 4 porções

### INGREDIENTES

- 28 gramas (4 unidades) de mini de biscoito de arroz integral Camil
- 16 gramas [1 col de sopa] de pasta de gergelim (tahine)
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Disponha a pasta de gergelim por cima dos biscoitos para a primeira camada
- 2º na segunda camada esmague o abacate e tempere com um pouco de sal e limão, coloque por cima dos biscoitos já com o tahine
- 3º se quiser adicione por cima ainda tomatinhos, azeitonas, cebola roxa, tempero verde, sementes... use a criatividade

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (24 g)	% DDR
ENERGIA	267 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	32 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	2 %
GORDURA	14 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	4 %
SÓDIO	265 mg	63 mg	3 %