

TABUA PETISCOS

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de pickles, pepino, azedo [74 g]
- 5 unidades de ovo de codorna [50 g]
- 50 gramas de queijo minas padrão **ou** 60 gramas de muçarela de búfala
- 1 colher de sopa de amendoim torrado salgado [17 g] **ou** 4 unidades médias, torrada de castanha de caju [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Montar a tábua de acordo com seu gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	349 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	27 %
GORDURA	15 g	27 g	50 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	13 g	60 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	668 mg	1247 mg	52 %