

SANDUÍCHE DE QUEIJO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 1 fatia pequena, queijo minas, frescal (20 g) ou 1 fatia média de queijo ricota (35 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Montar o sanduíche com 2 fatias de pão requeijão e queijo. Pode prensar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DDR
ENERGIA	229 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	29 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	14 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	14 %
SÓDIO	378 mg	350 mg	15 %