

**PRATO COMPLETO VEGETARIANO/VEGANO- ALMOÇO OU JANTA 350 KCAL** 1 porção

INGREDIENTES

- 3 fatias pequenas de batata doce cozida [120 g] **ou** 1 colher de arroz cheia de macarrão cozido [50 g] **ou** 3 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido [60 g] **ou** 2 unidades pequenas de batata inglesa cozida [140 g]
- 80 gramas de feijão, ervilhas ou lentilhas cozidas
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido [122 g] **ou** 3 colheres de sopa cheias de proteína de soja refogada [90 g] **ou** 1 porção de tofu Mexido [205 g]
- 1 escumadeira média cheia de de legumes, cozida no vapor ou refogados [90 g] abobrinha, brócolis, chuchu, couve flor, moranga, vagem...
- 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 [407 g]	% DDR
ENERGIA	95 kcal	387 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	11 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	28 %
GORDURA	4 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	47 %
SÓDIO	75 mg	306 mg	13 %