

CARBOIDRATO E PROTEÍNA VEGETARIANA - JANTA/LANCHE 300 KCAL (CÓPIA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de batata inglesa cozida [210 g] **ou** 2 fatias médias de batata doce cozida [140 g] **ou** 4 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido [80 g] **ou** 1/2 xícara de chá de macarrão, de arroz, cozido [88 g]
- 1 colher de sopa cheia de creme de Leite [20 g] **ou** 1/4 colher de sopa de margarina [5 g] **ou** 1/2 colher de sopa de óleo [4 g] **ou** 1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [4 g]
- 1 porção de tofu mexido com levedura [134 g] **ou** 2 colheres de servir de proteína de soja refogada [120 g] **ou** 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido [122 g]

MÉTODO DE PREPARO

- ^{1º} Pode montar preparações diferentes baseadas nessas quantidades - macarrão com atum + toque de creme de leite, purê com carne moída, arroz com frango ou patinho grelhado...etc

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [263 g]	% DDR
ENERGIA	107 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	20 %
GORDURA	5 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	135 mg	354 mg	15 %