

SANDUÍCHE NATURAL DE CARNE MOÍDA

 20 horas

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [50 g] ou 1 colher de arroz de carne bovina cozida [55 g]
- 1 fatia de queijo Mozzarella de Búfala - Bom Destino [30 g]
- 1 colher de sopa cheia, tiras de tomate com semente cru [30 g] ou 1 colher de sopa rasa de milho [14 g]
- 1 folha grande de alface americana crua [15 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Faça um sanduíche com carne moída, ovo, milho, tomate e alface.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	22 %
Gordura	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	169 mg	7 %