

SANDUÍCHE NATURAL DE CARNE MOÍDA

 20 horas
 1.1 Unidade

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] ou 2 fatias medias de queijo muzarella [40 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]
- 1 unidade, sem miolo de pão francês, de trigo [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	355 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	34 %
GORDURA	11 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	238 mg	404 mg	17 %