

MACARRÃO COM CARNE MOIDA OU FRANGO (600KCAL)

 1 porção

INGREDIENTES

- 240 gramas de macarrão cozido
- 100 gramas de carne moída refogada ou 140 gramas de frango cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o macarrão e acrescente a carne moída ou frango desfiado. Pode ser utilizado molho de tomate, neste caso, considerar 110g de molho de carne moída ou 150g de frango desfiado ao molho vermelho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [360 g]	% DDR
ENERGIA	175 kcal	629 kcal	31 %
CARBOIDRATOS	21 g	74 g	25 %
PROTEÍNA	13 g	46 g	62 %
GORDURA	4 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	19 mg	69 mg	3 %