

**ALMÔNDEGAS (MANOELA)** 1 Porção**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de carne moída
- 2 xícaras de chá de quinoa, cozida (370 g)
- 2 unidades médias de cenoura (200 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1595 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	2675 kcal	134 %
CARBOIDRATOS	6 g	100 g	33 %
PROTEÍNA	18 g	285 g	379 %
GORDURA	7 g	119 g	216 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	45 g	203 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	16 g	65 %
SÓDIO	47 mg	756 mg	31 %