

Sugestão de Prato Legal #01



INICIATIVA:



Proteína animal:

1 pedaço médio de bife grelhado

Carboidrato:

4 colheres de sopa de arroz integral

Proteína vegetal:

1 concha média rasa de lentilha

Verduras e Legumes:

1 colher de servir de repolho roxo picado

2 tomates cereja

1 colher de sopa rasa de pepino em rodelas

1 colher de sopa cheia de vagem picada

1 colher de sopa cheia de berinjela em cubos

Fruta: 2 fatias de abacaxi