

## Sugestão de Prato Legal #02



INICIATIVA:



### **Proteína animal:**

1 coxa média de frango

### **Carboidrato:**

1 colher de servir de purê de batatas

### **Proteína vegetal:**

3 unidades de ervilha em vagem

### **Verduras e Legumes:**

2 colheres de sopa cheias de alface  
crespa ralada

1/2 tomate pequeno

1 colher de sopa de beterraba cozida picada

2 colheres de sopa de abóbora cozida em  
cubos

### **Fruta: 1 fatia de melão**