

Sugestão de Prato Legal #03



INICIATIVA:



Proteína animal:

1 pedaço médio de filé de frango grelhado

Carboidrato:

4 colheres de sopa de arroz integral

Proteína vegetal:

1 concha média rasa de feijão carioca

Verduras e Legumes:

2 colheres de sopa de alface lisa picada

1 colher de sopa de cebola em rodelas

1 colher de sopa de cenoura cozida em rodelas

1 colher de sopa de beterraba cozida em rodelas

Fruta: 1 laranja