

## Sugestão de Prato Legal #04



INICIATIVA: 



**Proteína animal + Carboidrato:**  
1 escumadeira média cheia de macarrão  
com molho bolonhesa

**Proteína vegetal:**  
1 concha média rasa de ervilha

**Verduras e Legumes:**  
3 azeitonas pretas  
1 colher de servir rasa de abobrinha em  
cubos refogada  
2 colheres de sopa cheias de cenoura ralada  
10 folhas de rúcula

**Fruta: 1 fatia de melancia**