

Sugestão de Prato Legal #05



INICIATIVA:



Proteína animal:

2 ovos cozidos

Carboidrato:

4 colheres de sopa de arroz branco

Proteína vegetal:

1 concha média rasa de feijão preto

Verduras e Legumes:

1 colher de servir de couve manteiga refogada picada

1 colher de sopa de cenoura ralada

1 colher de sopa de repolho roxo picado

Fruta: 1 maçã