

Sugestão de Prato Legal #06



INICIATIVA:



Proteína animal:

1 filé médio de peixe grelhado

Carboidrato:

2 colheres de sopa de arroz integral

1/2 colher de servir de batata assada

Proteína vegetal:

1 concha média rasa de grão de bico

Verduras e Legumes:

1 rodela de tomate

2 rodelas de cebola

1 colher de servir cheia de brócolis

1 folha pequena de alface roxa

4 folhas pequenas de rúcula

Fruta: 1/2 mamão