

**MARMITA: BATATA DOCE, CAVALA, CANÓNICOS E FRUTA!**

#marmita001

 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 150 gramas de batata doce assada
- 100 gramas de filetes de Cavala Mediterrânicos
- 100 gramas de canónigos crus
- 50 gramas de amora
- 50 gramas de mirtilo
- 1 unidade média de nêspera [27 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar cada ingrediente separadamente na marmiteira.
- 2º ⚡ Gasto energético ESTIMADO: 60 min a correr a 9,7 km/h

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (470 g)	% DR
ENERGIA	120 kcal	564 kcal	28 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	53 %
H. CARBONO	11 g	52 g	20 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	13 %
GORDURA	5 g	25 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	43 %
SÓDIO	10 mg	46 mg	2 %