

RECEITA DATA		CALORIAS	CARBO	GORDURAS	PROTEINAS
INGREDIENTES	PORÇÕES				
✓		D I C A S			
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					

MODO DE PREPARO	
O B S:	