**Valores nutricionais ementa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | **Valor Nutricional para as duas pessoas (caldo verde)** | | | | | | | |
| Kcal | Lípidos  (g) | Lípidos saturados  (g) | Hidratos Carbono (g) | Fibras  (g) | Açúcares  (g) | Proteínas  (g) |  |
| couve | 49 | 0 | 0,1 | 9,2 | 4,1 | 0 | 3,3 |  |
| batata | 436 | 0,4 | 0 | 105 | 9 | 2 | 12 |  |
| Cebola | 88 | 0,2 | 0 | 20,2 | 3,4 | 0,4 | 2,4 |  |
| azeite | 0 | 0,06 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | **Valor Nutricional para as duas pessoas (prato principal)** | | | | | | | |
| Kcal | Lípidos  (g) | Lípidos saturados  (g) | Hidratos Carbono (g) | Fibras  (g) | Açúcares  (g) | Proteínas  (g) |  |
| Frango | 80 | 1,5 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 15 |  |
| batatas | 180 | 0 | 0 | 40 | 6 | 2 | 4 |  |
| cogumelos | 22 | 0,2 | 0 | 3,3 | 1 | 0,4 | 3,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | **Valor Nutricional para as duas pessoas (4 panquecas)** | | | | | | | |
| Kcal | Lípidos  (g) | Lípidos saturados  (g) | Hidratos Carbono (g) | Fibras  (g) | Açúcares  (g) | Proteínas  (g) | Sal  (mg) |
| Ovos | 105,8 | 6,6 | 1,9 | 1,2 | 0 | 0 | 9,6 | 124,4 |
| Bananas | 90,2 | 0,2 | 0 | 31,3 | 1,8 | 11,0 | 1,2 | 0 |
| Farinha de aveia | 132,1 | 3,0 | 0,5 | 20,2 | 3,3 | 0,4 | 4,4 | 0 |
| Canela | 5,2 | 0,06 | 0,01 | 1,6 | 1,2 | 0 | 0,08 | 0,5 |
| **TOTAL** | **333,3** | **9,86** | **2,41** | **54,3** | **6,3** | **11,4** | **5,68** | **0,5** |

**Cálculo do valor económico do prato em euros**

* 2,65 por pessoa