

**INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS
FUNCIONAIS COMO
PROPRIEDADES DE
PREVENÇÃO DE DOENÇAS E
DESENVOLVIMENTO DA
SAÚDE NA DIETA**

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus e a todos os integrantes do TCC por essa longa jornada que superamos. Aos envolvidos de forma direta ou indiretamente, e em especial a nossa orientadora Tânia. Aos nossos pais e irmãs que nos incentivaram nos momentos difíceis, compreenderam nossa ausência enquanto nos dedicávamos a realização desse trabalho. Essa conquista é por todos vocês!

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
CÁLCIO	05
VITAMINA DE ABACATE	06
VITAMINA C	07
BOLO DE LARANJA COM CENOURA	08
FIBRAS	09
PANQUECA DE AVEIA COM GELEIA E MORANGO	10
VITAMINA D	11
SUFLÊ DE LEGUMES	12
VITAMINA B6	13
ESCONDIDINHO DE PURÊ DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA	14
FERRO	15
CARNE DE PANELA COM BATATA E CENOURA	16
LICOPENO	17
MOLHO DE TOMATE	18
BETACAROTENO	19
CHIPS DE CENOURA NA AIRFRYER	20

APRESENTAÇÃO

Os alimentos funcionais podem ser uma alternativa para o crescimento nos custos dos cuidados de saúde e simultaneamente o aumento de demandas por melhorias na vitalidade, somados ao desejo de maior qualidade e perspectiva de vida. Neste contexto, oferecem diversos benefícios ao organismo, promovendo um bem-estar, por meio de propriedades bioativas presentes em alimentos específicos. Com o propósito de apresentar os compostos bioativos, presentes nestes alimentos, além de seus benefícios e funções metabólicas no organismo humano. O instrumento utilizado para a melhor compreensão populacional é a produção deste e-book digital, tendo como finalidade apresentar os principais compostos bioativos estudados na área científica, sendo que, para cada composto foi desenvolvido uma receita. Foi realizado um breve resumo sobre cada composto bioativo, extraído do TCC "Alimentos Funcionais e suas propriedades bioativas" da escola técnica Etec Benedito Storani do Centro Paula Souza. Contendo sua definição, a função, os principais alimentos que contém ele e a sua recomendação diária. Totalizando 8 receitas práticas para serem inseridas no cotidiano, contendo sua lista de ingredientes, modo de preparo e sua tabela nutricional que foi baseada na "Tabela de Composição de Alimentos - 7ª edição" da Sonia Tucunduva Philippi. Concluindo-se que os compostos bioativos devem ser ingeridos diariamente em forma de alimentos funcionais, devido ao agregamento no organismo não apenas o composto, além disso, outros nutrientes e a interação entre eles, juntamente com o prazer palatável.

CÁLCIO

❖ **CONCEITO:** Tem papel na condução nervosa ativando a liberação de acetilcolina, que ativa sódio e potássio na membrana, promovendo sua despolarização, o que resulta na contração da fibra muscular.

❖ **FUNÇÃO:** composição dos tecidos ósseo, sendo que 99% desses mineral se encontra distribuído nos ossos e dentes no corpo humano. O restante (1%) do cálcio é encontrado nas células, no sangue, na linfa e em outros fluidos corporais, possuindo funções importantíssimas, como coagulação sanguínea, condução nervosa, contração muscular, regulação enzimática e permeabilidade de membranas.

❖ **EXEMPLOS:**

Origem animal:

- Sardinha;
- Salmão;
- Queijo muçarela;
- Iogurte natural;
- Frutos-do-mar.

Origem vegetal:

- Brócolis;
- Chia;
- Semente de gergelim;
- Tofu;
- Agrião;
- Couve-manteiga;
- Feijão;
- Grão-de-bico;
- Soja;
- Amendoim e amêndoas.

❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** 1000 mg por dia. (livro 89).

VITAMINA DE ABACATE

INGREDIENTES:

- 1 abacate
- 380ml de leite
- ½ banana
- 50g de leite em pó



MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bater o abacate e o leite até a mistura ficar homogênea
2. Adicionar a banana e o açúcar
3. Por último, adicionar o leite em pó para que tenha mais consistência
4. Depois de pronto, servir em um copo ou recipiente desejado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

ALIMENTO	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT. (g)	LIP (g)	Ca (mg)
Abacate	220	385,58	16,28	4,38	33,66	24,2
Banana	50	48,65	11,15	0,9	0,05	1,5
Leite em pó	50	248,58	19,04	13,07	13,46	473,07
Leite Integral	380	217,96	17,67	11,02	11,4	570
TOTAL EM GRAMAS			64,14	29,37	58,57	1068,77
TOTAL EM CALORIAS		899,17	254,56	117,48	527,13	

RENDIMENTO TOTAL	700g	PESO DA PORÇÃO	115g
QUANTIDADES DE PORÇÕES	6 porções	CALORIAS DA PORÇÃO	150 kcal

VITAMINA C

- ❖ **CONCEITO:** também conhecida como ácido ascórbico, é um composto hidrossolúvel e termolábil. É contraindicada para pessoas com falência ou insuficiência renal grave, ou com cálculo nos rins.
- ❖ **FUNÇÃO:** Participa da síntese de hormônios (transformação de dopamina em noradrenalina); formação do colágeno, fundamental para a estrutura e elasticidade de vasos sanguíneos, cartilagem e pele; aumenta a absorção do ferro, atua como antioxidante hidrossolúvel, protegendo os sistemas biológicos contra espécies reativas de oxigênio, elementos estes envolvidos em processos de envelhecimento e câncer.
- ❖ **EXEMPLOS:**
 - Acerola;
 - Laranja;
 - Caju;
 - Goiaba
 - Morango;
 - Frutas cítricas;
 - Batata
 - Brócolis.
- ❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** 100mg / dia

BOLO DE LARANJA COM CENOURA

INGREDIENTES:

- 3 ovos grande;
- 1 xícara de açúcar;
- ½ xícara de óleo;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de suco de laranja;
- 1 cenoura média;
- 1 colher (sopa) de fermento.



MODO DE PREPARO

1. Descasque a cenoura e corte em rodela;
2. Coloque no liquidificador as laranjas cortadas, a cenoura, o óleo, os ovos;
3. Bata por aproximadamente 5 minutos;
4. Junte o açúcar e bata por mais 2 minutos em potência alta;
5. Aos poucos junte a farinha de trigo e bata novamente, até ficar homogêneo;
6. Desligue o liquidificador, adicione o fermento e misture lentamente;
7. Coloque a massa em uma forma, untada e enfarinhada;
8. Leve ao forno preaquecido por 35 minutos a 220º graus;
9. Deixe assando por cerca de 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Bolo						
ALIMENTO	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT. (g)	LIP (g)	Vit. C (mg)
Ovo	190	271,32	2,33	22,75	19	0
Açúcar	250	1000	250	0	0	0
Óleo	210	1890	0	0	210	0
Farinha de trigo	220	741,4	154	26,4	2,2	0
Suco de laranja	360	187,31	42,48	3,38	0,43	191,52
Cenoura	190	87,88	19,19	1,97	0,36	17,67
Fermento	10	17,2	3,78	0,52	0	0
TOTAL EM GRAMAS			471,78	55,02	232	209,19
TOTAL EM CALORIAS		4195,11	1887,12	220,08	2087,91	
Calda						
Laranja	570	296,56	67,26	5,35	0,68	303,24
Áçúcar	40	160	40	0	0	0
Manteiga	25	183,51	0,06	0,21	20,27	0
TOTAL EM GRAMAS			107,32	5,56	20,95	303,24
TOTAL EM CALORIAS		640,07	439,28	22,24	188,55	

RENDIMENTO TOTAL	1920	PESO DA PORÇÃO	60g
QUANTIDADES DE PORÇÕES	32	CALORIAS DA PORÇÃO	150 Kcal

FIBRAS

❖ **CONCEITO:** São um grupo de componentes alimentares resistentes à digestão e absorção intestinal, porém com fermentação completa ou parcial no intestino grosso. Com base em seus efeitos fisiológicos, as fibras alimentares podem ser classificadas em solúveis e insolúveis, ou ainda, fermentáveis e não fermentáveis, respectivamente.

❖ **FUNÇÃO:** Apresenta efeito benéfico sobre o metabolismo, melhorando não apenas a saúde intestinal, mas também atuando diretamente em vários tecidos periféricos. Podem auxiliar na diminuição, controle e tratamento da obesidade. Redução de doenças inflamatórias intestinais.

❖ **EXEMPLOS:**

Frutas: abacate, abacaxi, ameixa fresca, ameixa seca, amora, banana, caju, entre outras.

Vegetais: agrião, alface, abóbora, beterraba, brócolis, couve, acelga, batata-doce, rúcula, escarola, erva-doce, espinafre.

Leguminosas: feijão branco, feijão preto, carioca, além de ervilha, lentilha, grão-de-bico, quinoa e soja em grãos.

Sementes: linhaça, chia, gergelim e abóbora.

❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** 25 a 35g por dia

PANQUECA DE AVEIA COM GELÉIA DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES (MASSA)

- 100g aveia
- 250g banana (2 bananas)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de cacau em pó

INGREDIENTES (CALDA)

- 170g de morango (1 caixa)
- 35g de açúcar (1 colher de sopa)
- 20 ml de limão (1/2)



MODO DE PREPARO DA MASSA:

- Bata todos os ingredientes da massa (aveia, banana, ovos, canela, Cacau em pó) em um liquidificador ou com o auxílio de um fuê até ficar homogêneo.
- Com o auxílio de uma colher porcione pequenas quantidades de massa em uma frigideira untada com óleo, assim que a massa desgrudar, vire e doure o outro lado. Repita o processo até acabar a massa.

MODO DE PREPARO DA GELEIA:

- Corte os morangos em brunoise (cubos pequenos)
- Em uma panela despeje os morangos, acrescente o suco do limão e o açúcar
- Mexa até os morangos derreter e ficar com textura homogênea e uniforme.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

PANQUECA						
ALIMENTO	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT (g)	LIP (g)	FIBRA (g)
Aveia	100	349,85	56,67	14,3	7,33	9,67
Banana	250	255,2	58,5	2,6	1,2	5,07
Ovo	95	137,62	1,16	11,87	9,5	0
Canela	5	18,07	3,99	0,19	0,15	2,71
Cacau	5	15	2,5	1,25	0	1,07
TOTAL EM GRAMAS			122,82	30,21	18,18	18,52
TOTAL EM CALORIAS		775,74	491,28	120,84	163,62	
GELÉIA						
Morango	170	57,5	11,95	1,03	0,62	2,6
Açúcar	35	139,84	34,96	0	0	0
Limão	20	7,38	1,73	0,07	0,02	0,08
TOTAL EM GRAMAS			48,63	1,1	0,64	2,68
TOTAL EM CALORIAS		204,68	194,52	4,4	5,76	
RENDIMENTO TOTAL	470g	PESO DA PORÇÃO	80 g			
QUANTIDADES DE PORÇÕES	6 porções	CALORIAS DA PORÇÃO	150 kcal			

VITAMINA D

- ❖ **CONCEITO:** também conhecida como calciferol, é um hormônio produzido pelo organismo. Assim como os demais hormônios, ela tem diversas responsabilidades, como a regulação da concentração de fósforo e cálcio. inibe a proliferação de cardiomioblastos, promovendo a parada do ciclo celular, e aumenta a formação de cardiomiotúbulos, sem induzir apoptose. As fontes dietéticas são todas de origem animal, porém o homem é capaz de sintetizá-las por meio da exposição aos raios UV-B
- ❖ **FUNÇÃO:** contribui para a melhor absorção de cálcio e fosforo, atuação é na formação e manutenção da estrutura óssea, dando suporte aos órgãos e músculos. Logo, ela se relaciona com saúde óssea, o sistema nervoso e cerebral, a imunidade e o metabolismo
- ❖ **EXEMPLOS:** As fontes dietéticas são todas de origem animal, como:
 - Gema de ovos;
 - Peixe oleosos;
 - Bife de fígado;
 - Atum, sardinha;
 - Salmão selvagem;
 - Ostras.
- ❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** 15mg/dia.

SUFLÊ DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de margarina
- 100g de queijo mussarela
- Legumes cozidos: chuchu, abobrinha, cenoura e tomate (cortados em cubos)
- 300ml de leite
- 1 pitada de sal
- 5 ovos



MODO DE PREPARO

- Derreter a manteiga sem deixar com que ela esquente muito.
- Em um recipiente, juntar a farinha de trigo, depois o sal e o leite e mexer constantemente até engrossar.
- Após isso, retirar do fogo e deixar esfriar.
- Misturar as gemas bem batidas, o queijo e os legumes (chuchu, abobrinha, cenoura) e por fim, as claras em neves.
- Depois desse processo, levar imediatamente ao forno em um recipiente untado.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTO	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT (g)	LIP (g)	VIT D (mcg)
Farinha de trigo	100	344	76	10	0	0
Margarina	140	441	0	0	49	21
Queijo muçarela	100	280,92	2,23	19,4	21,6	0,17
Chuchu	400	108,8	20,4	2,48	1,92	0
Abobrinha	300	71,13	12,96	2,73	0,93	0
Cenoura	200	188,04	21	2,2	0,36	0
Leite	300	171,6	13,95	8,7	9	0
Sal	10	0	0	0	0	0
Ovo	300	434,76	3,69	37,5	30	3,9
Tomate	250	62,34	11,62	2,12	0,82	0
TOTAL EM GRAMAS			161,85	85,13	113,63	25,07
TOTAL EM CALORIA		2010,59	647,4	340,52	1022,67	

RENDIMENTO TOTAL	1630g	PESO DA PORÇÃO	125g
QUANTIDADES DE PORÇÕES	13 porções	CALORIAS DA PORÇÃO	150 kcal

VITAMINA B6

- ❖ **CONCEITO:** A vitamina B6, também conhecida como piridoxina, é um nutriente que exerce funções importantes no metabolismo e nos sistemas nervoso, imunológico e cardiovascular.
- ❖ **FUNÇÃO:** Está envolvida em uma série de reações químicas importantes para o sistema nervoso central, sendo essencial para o funcionamento do nosso organismo e atuando através da corrente sanguínea. Participa ativamente não só da parte cerebral, mas também tem sua importância no metabolismo e na função hormonal.
- ❖ **EXEMPLOS:**
 - Salmão;
 - Atum;
 - Cereais fortificados;
 - Grão de bico;
 - Aves;
 - Folhas verdes escuras;
 - Banana;
 - Laranja;
 - Melão;
 - Castanhas;
 - Nozes.
- ❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** Para homens e mulheres de 15 a 50 anos, a dose diária ideal é de 1,3mg. Já para mulheres grávidas ou lactantes de 19 a 50 anos, a recomendação é de 1,9mg por dia.

ESCONDIDINHO DE PURÊ DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

- 1,2 kg de batata doce
- 430g de carne
- 60g de queijo muçarela
- 30g de manteiga
- Tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize a batata doce
2. Coloque uma panela com água até a metade para ferver.
3. Quando começar a ferver, coloquei a batata doce ainda com a casca na panela.
4. Deixe fervendo por 10 minutos, após esse tempo, coloque na pressão.
5. Quando pegar pressão, conte 30 minutos e desligue.
6. Já desligada, tire a pressão da panela e escorra a água.
7. Amasse a batata e tempere com manteiga, sal e demais temperos a gosto.
8. Em uma panela, refogue a carne moída com os temperos a gosto.
9. Em um recipiente limpo e vazio, faça uma generosa camada de purê, pondo em seguida a carne e logo depois mais uma leve camada de purê. Finalize com queijo muçarela, ou qualquer um de seu agrado.
10. Finalizada a última etapa, leve a preparação ao forno a 210°C até o queijo dourar.
11. Por fim, delicie-se com a receita.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTOS	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT (g)	LIP (g)	VIT B6
Batata doce	1165	1241,09	283,09	19,33	3,49	2,79
Carne	430	1229,47	3,68	103,10	89,15	1,21
Páprica	5	19,93	2,78	0,74	0,65	0
Colorau	5	19,03	3,91	0,33	0,23	0
Queijo	150	421,36	3,34	29,1	32,4	0,09
Margarina	30	220,17	0,03	0,27	24,33	0
Sal	8	0	0	0	0	0
Alho	20	32,46	6,62	1,27	0,1	0,24
Cebola	265	107,74	22,89	3,1	0,42	0,31
TOTAL EM GRAMAS			326,34	157,24	150,77	4,64
TOTAL EM CALORIAS		3291,25	1305,36	628,96	1356,93	

RENDIMENTO TOTAL	2000g	PESO DA PORÇÃO	90g
QUANTIDADES DE PORÇÕES	22	CALORIAS DA PORÇÃO	150 Kcal

FERRO

- ❖ **CONCEITO:** Está associado a proteínas no corpo humano, sendo distribuído em ferro funcional (composição da hemoglobina, mioglobina, enzimas heme, enzimas não heme), ferro para transporte (Transferrina) e ferro para armazenamento (Ferritina e hemossiderina).
- ❖ **FUNÇÃO:** Transporte de oxigênio aos tecidos, armazenamento transitório de oxigênio nos tecidos (hemoglobina e mioglobina), transporte de elétrons na cadeia respiratória (citocromos) e cofator de várias enzimas.
- ❖ **EXEMPLOS:**
 - Carnes,
 - Feijão,
 - Fígado,
 - Ovo,
 - Verduras de cor verde-escuro
- ❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** <100 mg por dia.

CARNE DE PANELA COM BATATA E CENOURA

INGREDIENTES

- 1kg de alcatra em cubos
- 3 batatas
- 1 cenoura
- 3 cebolas pequenas
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá colorau
- 1 colher de chá de páprica doce
- Sal a gosto



Fontes: Receitas Nestlé

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão com o óleo, frite a cebola e o alho; junte a carne em cubos e grelhe todas as partes;
2. Acrescente a páprica doce e o colorau;
3. Agregue a água até cobrir toda a carne;
4. Retire do fogo, tire a pressão e adicione as batata e a cenoura em cubos;
5. Coloque na pressão novamente, conte 5 minutos, após a panela de pressão começar a apitar e desligue o fogo;
6. Coloque na pressão por 25 min;
7. Adicione também a batata e a cenoura em cubos;
8. Sirva em uma travessa e aproveite!

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTOS	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT (g)	LIP (g)	FERRO
Alcatra	1000	2754,6	0	274,2	184,2	30,1
Batata inglesa	350	284,27	63	7,28	0,35	2,66
Cenoura	180	83,26	18,18	1,87	0,34	0,9
Cebola	75	30,48	6,48	0,87	0,12	0,16
Alho	10	16,21	3,31	0,63	0,05	0,17
Colorau	5	19,03	3,91	0,33	0,23	0,28
Páprica doce	5	37,53	2,78	0,74	0,65	1,18
TOTAL EM GRAMAS			97,66	285,92	185,94	35,45
TOTAL EM CALORIAS		3207,78	390,64	1143,68	1673,46	

RENDIMENTO TOTAL	1100	PESO DA PORÇÃO	
QUANTIDADES DE PORÇÕES		CALORIAS DA PORÇÃO	

LICOPENO

- ❖ **CONCEITO:** É um antioxidante carotenóide encontrado em diversas frutas e vegetais de cores vermelhas e alaranjadas.
- ❖ **FUNÇÃO:** Sua principal é combater os radicais livres, moléculas instáveis que podem causar danos oxidativos no corpo. Além disso, estudos indicam que ele pode ter um papel protetor contra certos tipos de câncer, doenças cardiovasculares e pode auxiliar na saúde ocular.
- ❖ **EXEMPLOS:**
 - Tomate;
 - Melancia;
 - Goiaba;
 - Pimentão vermelho;
 - Mamão;
 - Cenoura;
 - Beterraba;
 - Aspargos.
- ❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** sem recomendação diária

MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- 2 Kg de tomate
- 500g de cebola
- 200g de alho
- 500g de cenoura
- 10 de sal
- Tempero a gosto



Fonte: Vegano Shoes

MODO DE PREPARO:

1. Higienize o tomate e a cenoura
2. Pique o alho e a cebola
3. Corte o tomate e a cenoura em quatro (não tire as cascas e sementes)
4. Refogue a cebola, o alho e o sal
5. Acrescente o tomate, a cenoura e os temperos
6. Após pegar pressão, deixe por 30 minutos no fogo;
7. Após esse tempo desligue, tire a pressão, passe o mix e deixe fervendo por mais 20 minutos.
8. Por fim, tempere segundo o seu gosto e delicie-se!

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTOS	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT (g)	LIP (g)
Tomate	2000	499,4	93	17	6,6
Cebola	500	203,4	43,2	5,85	0,8
Alho	200	323,28	66,2	12,37	1
Cenoura	500	231,35	50,5	5,2	0,95
Sal	20	0	0	0	0
TOTAL EM GRAMAS			251,9	40,42	8,35
TOTAL EM CALORIAS		1244,43	1007,6	161,68	75,15

RENDIMENTO TOTAL	4000g	PESO DA PORÇÃO	48g
QUANTIDADES DE PORÇÕES	83	CALORIAS DA PORÇÃO	15

BETACAROTENO

- ❖ **CONCEITO:** É um pigmento natural, ou seja, um carotenoide, existente em legumes, frutas e verduras, cuja característica mais marcante são as suas cores intensas. É a fonte mais abundante de vitamina A. São pigmentos naturais encontrados em plantas e responsáveis pelas cores vibrantes de algumas frutas e legumes, como a cor laranja da cenoura, o vermelho do caqui, e o amarelo intenso da manga.
- ❖ **FUNÇÃO:** Combate os radicais livres, relacionados ao envelhecimento da pele; estimulação e manutenção do bronzeamento natural e proteção contra os danos causados pela exposição solar (efeito fotoprotetor); fortalece o sistema imune e reduz o risco de doenças degenerativas; benefícios à visão; previne doenças cardíacas; manutenção da pele e das mucosas.
- ❖ **EXEMPLOS:**
 - Couve-manteiga;
 - Cenoura;
 - Acerola;
 - Espinafre;
 - Abóbora;
 - Melão;
 - Brócolis;
 - Manga tommy;
 - Mamão formosa;
 - Maracujá;
 - Melancia.
- ❖ **RECOMENDAÇÃO DIÁRIA:** A ingestão diária recomendada é de 900 microgramas (3.000 UI) para homens e 700 microgramas (2.300 UI) para mulheres.

CHIPS DE CENOURA NA AIRFRYER

INGREDIENTES

- 2 cenouras;
- 10ml de azeite de oliva;
- 5g de páprica doce;
- 5g de chimichurri;
- 8g sal;



MODO DE PREPARO:

1. Corte as cenouras em rodelas.
2. Coloque o azeite sobre as cenouras e depois adicione os temperos.
3. Leve-as para a Airfryer com a temperatura de 110°, por cerca de 20 minutos.
4. Depois de pronta, servir em um recipiente desejado.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTOS	QTD (g)	ENERGIA (kcal)	CARB (g)	PROT (g)	LIP (g)
Cenoura	320	147,96	32,32	3,32	0,60
Azeite	10	103,71	9,23	0,61	7,15
Páprica doce	5	19,93	2,78	0,74	0,65
Chimichurri	5	16,76	0,47	0,12	1,6
Sal	8	0	0	0	0
TOTAL EM GRAMAS			44,8	4,79	10
TOTAL EM CALORIAS		288,36	179,2	19,16	90

RENDIMENTO TOTAL	196	PESO DA PORÇÃO	98
QUANTIDADES DE PROÇÕES	2	CALORIAS DA PORÇÃO	144