

MOLHO DE FRANGO - CÁLCULO NUTRICIONAL

MATÉRIA PRIMA	PB	PL	FC	R\$ CUSTO
Azeite	0,015 kg	0,015 kg	1	R\$ 0,12
Milho	0,600 kg	0,400 kg	1,5	R\$ 2,30
Farinha de trigo	0,200 kg	0,200 kg	1	R\$ 0,25
Cebola	0,285 kg	0,215 kg	1,326	R\$ 0,71
Alho	0,025 kg	0,025 kg	1	R\$ 0,61
Manjericão	0,055 kg	0,030 kg	1,833	R\$ 0,80
Frango desfiado	1,000 kg	1,000 kg	1	R\$ 8,29
Caldo de frango	5,305 kg	5,305 kg	1	R\$ 3,46
Sal	0,020 kg	0,020 kg	1	R\$ 0,04
TOTAL				R\$ 16,58

Peso bruto total	7,51 kg
Peso líquido inicial	7,210 kg
Peso líquido final	9,085 kg
Valor calórico da preparação	3778 kcal
Valor calórico da porção	152,9 kcal

Peso da porção	0,350 kg
Med cas. da porção	3 Coch
Número de porções	25,96 und
Valor da porção	R\$ 0,51
Valor final da porção	R\$ 0,66

Alimento	Quant.	Calor	Glíc	PTN	Lip	Sat	Tran	Na	Fibr
(Peso Líq) PC	(g/ml)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)
Azeite	15	144,23	0	0	16,15	2,192		0	0
Milho	400		6,667	53,33	7	0		1467	
Farinha de trigo	200	660	140	20					8
Frango	1000	1630		315	32,00	22		360	
Cebola	215	83,85	19,14	3,655	0,215			2,15	4,73
Alho	25	20	4,167						
Manjericão	30	6,3	1,08	0,6	0			1,2	0,99
Caldo de frango	5305	1233,9	220,7		37			68567	
Sal	20							7800	
TOTAL		3778,32	391,74	392,59	92,29	24,19	0,00	78197	13,72

Nutriente	QTD (g)	Calorias (Kcal)		per capta
	per capta	per capta		
Proteínas	15,12	60,5	Sat	0,932
Lipídeos	4	32,0	Trans	0
Glicídeos	15,1	60,4	Na	3013
		152,9	Fibra	0,529