

ESCONDIDINHO DE FRANGO

Porção de 280g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	312	kcal	15,0
Carboidrato	9	g	18,0
Proteína	30	g	11,0
Gordura total	18	g	11,0
Gordura saturada	8	g	0,0
Fibra Alimentar	4,3	g	20,0
Sódio	190	mg	4,0

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: frango, edamame, cebola, batata doce, alho, azeite e especiarias.

FISH CAKE

Porção de 200g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	180	kcal	15,0
Carboidrato	8	g	18,0
Proteína	12	g	11,0
Gordura total	4	g	11,0
Gordura saturada	1,8	g	0,0
Fibra Alimentar	4,1	g	20,0
Sódio	122	mg	4,0

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: salmão, batata doce, cebolinha, alho poró, azeite, gengibre, coentro moído, farinha de mandioca, paprica defumada.

PEIXE THAI

Porção de 300g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	240	kcal	15,0
Carboidrato	11	g	18,0
Proteína	22	g	11,0
Gordura total	13	g	11,0
Gordura saturada	8	g	0,0
Fibra Alimentar	3	g	20,0
Sódio	120	mg	4,0

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: peixe branco, leite de coco, abacaxi, cebola, alho, curcuma, azeite, brócolis e especiarias.

PEIXE AO PESTO

Porção de 200g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	230	kcal	15,0
Carboidrato	18	g	18,0
Proteína	65	g	11,0
Gordura total	29	g	11,0
Gordura saturada	4,7	g	0,0
Fibra Alimentar	4,6	g	20,0
Sódio	158	mg	4,0

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Tilápia, castanha de cajú, manjericão, azeite, alho, limão

ABÓBORA ASSADA (acompanhamento Peixe ao pesto)

Porção de 100g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	63	kcal	15,0
Carboidrato	9	g	18,0
Proteína	1,2	g	11,0
Gordura total	2,3	g	11,0
Gordura saturada	0,3	g	0,0
Fibra Alimentar	1,2	g	20,0
Sódio	1	mg	4,0

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: abóbora japonesa

MOQUECA DE PEIXE

Porção de 200g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD*
Valor energético	190 kcal	15,0
Carboidrato	2,1 g	18,0
Proteína	35 g	11,0
Gordura total	14 g	11,0
Gordura saturada	2,1 g	0,0
Fibra Alimentar	4 g	20,0
Sódio	200 mg	4,0

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: peixe branco, pimentão vermelho, pimentão amarelo, tomate, cebola, alho, cheiro verde, leite de coco, azeite, farinha de mandioca, couve manteiga e especiarias.

ARROZ CATETO (acompanhamento Moqueca)

Porção de 50g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	160	kcal	15,0
Carboidrato	34	g	18,0
Proteína	3	g	11,0
Gordura total	1,3	g	11,0
Gordura saturada	0	g	0,0
Fibra Alimentar	4	g	20,0
Sódio	5	mg	4,0

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: arroz cateto