Cáculo do valor energético Creme de Cenoura:

- 300g de cenoura

100g de cenoura cozida tem água (91,7 g) + proteína (0,7g) + hidrato de carbono (3,6g) + fibra (3,0g), com um valor energético de 17 kcal; tem também minerais e vitaminas.

300g g de cenoura fornecerá energia de 3x 17 kcal= 51 kcal

- 100 g de cebola

100g de cebola cozida tem água (94g) + proteína (1g) + hidrato de carbono (2,4g) + fibra (1,4g) + Lípidos (0,2g), com um valor energético de 18 kcal; tem também minerais e vitaminas

- 150g courgette

100g de courgette crua tem água (94g) + proteína (1,6g) + hidrato de carbono (2g) + fibra (1g) + Lípidos (0,3g), com um valor energético de 19 kcal; tem também minerais e vitaminas.

150g g de courgette fornecerá energia de 1,5x 19 kcal= 28,5 kcal)

150g chuchu - não encontrado