

FICHA TÉCNICA					
Identificação					Foto
Designação da Iguaria:		Limonada de Morango		N.proções	4
Grupo de Iguarias:		Bebida		Tempo Confeção:	10 min.
Quantidade	Unidade	Matéria - prima	Custo	Confeção	
500	g	Morangos	1,69 €	<p>Descascar os limões e lavar os morangos. Cortar os morangos ao meio e os limões em quartos. Triturar os morangos, os limões e adicionar o mel e 0,5 L de água. Coar a mistura e adicionar mais 1 L de água pelo coador. Opcionalmente, servir com cubos de gelo, morangos cortados, limões fatiados e hortelã.</p>	
340	g	Limões	0,57 €		
80	g	Mel	1,18 €		
2,00	g	Hortelã	0,04 €		
1500,00	ml	Água	0,42 €		
50,00	g	Gelo	0,05 €		
Custo Total			3,95 €		
Custo por Pessoa			0,99 €		
Informação Nutricional:					
69,95	Kcal	Energia		<b>Utensílios Necessários</b> Tábuas de Corte Faca de Legumes Coador Jarra Copo Triturador	
0,14	g	Gorduras			
0,22	g	das quais saturadas			
7,54	g	Hidratos de Carbono			
89,4	g	dos quais açúcares			
1,6	g	Fibra			
1,21	g	Proteínas			

