

## FICHA TÉCNICA

Identificação				foto
<b>Designação da Iguaria:</b>		Creme de cenoura	<b>N.proções</b>	4
<b>Grupo de Iguarias:</b>		Sopa	<b>Tempo Confeção:</b>	30 min.
<b>quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>matéria - prima</b>	<b>Custo</b>	<b>confeção</b>
5		cenoura	0,15 €	<p>Numa panela funda, fazer um ligeiro puxado com os legumes, adicionar água e temperar com sal. Deixar cozer e triturar em seguida.</p>
200	g	batata	0,20 €	
100	g	cebola	0,15 €	
2		dentes de alho	0,10 €	
20	ml	azeite	0,20 €	
	Q.B	sal	0,01 €	
Custo Total			0,81 €	
Custo por pessoa			0,20 €	
<b>Informação nutricional:</b>				<p><b>utensílios necessários</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tábuas de corte</li> <li>- faca legumes</li> <li>- panela</li> </ul>
99,0	Kcal	Energia		
0,0	g	Gorduras		
0,0	g	das quais saturadas		
6,2	g	Hidratos de carbono		
6,2	g	dos quais açúcares		
0,4	g	Fibra		
0,1	g	Proteínas		

