

## FICHA TÉCNICA

Identificação					foto
<b>Designação da Iguaria:</b>		Laranjada de maça e hortelã		<b>N.proções</b>	4
<b>Grupo de Iguarias:</b>		<i>bebida</i>		<b>Tempo Confeção:</b>	10 min.
<b>quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>matéria - prima</b>	<b>Custo</b>	<b>confeção</b>	
8		Laranja	1,19 €	Fazer o sumo de laranja, descascar a maça e cortar em bocados pequenos no liquidificador com as folhas de hortelã. Guarnecer com gelo.	
4		maça	1,22 €		
6	folhas	hortelã	0,05 €		
Custo Total			2,46 €		
Custo por pessoa			0,62 €		
<b>Informação nutricional:</b>					
349,0	Kcal	Energia			
17,8	g	Gorduras			
6,2	g	das quais saturadas			
22,2	g	Hidratos de carbono			
22,2	g	dos quais açucares			
1,8	g	Fibra			
9,1	g	Proteínas			
					<b>utensílios necessários</b>
					- tábuas de corte - liquidificador - jarra de sumo

