nutrium

Diogo Filipe Martins

ARROZ DE CAVALO

INGREDIENTES

- 120 gramas de bolo-Rei
- 1 fatia de tarte de maçã e pêssego (147 g)
- 100 gramas de sparkling water, bottled
- 100 gramas de scallop, with coral, cooked
- 100 gramas de scallop, with coral, cooked
- 100 gramas de scallop, with coral, cooked
- 100 gramas de scallop, with coral, cooked
- 100 gramas de scallop, with coral, cooked
- 100 gramas de scallop, with coral, cooked
- 100 gramas de scallop, with coral, cooked
- 100 gramas de cuttlefish, raw
- 100 gramas de vodka

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Primeiro passo
2º Segundo passo
3º Terceiro passo
4º Quarto passo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	14 g	27 %
H. CARBONO	12 g	4 %
AÇÚCARES	4 g	5 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	175 mg	7 %