

**Tabela I – Torta salgada de sardinha – Ficha de preparação e composição nutricional.**

<b>Ingred.</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>PB (g)</b>	<b>PL (g)</b>	<b>FC</b>	<b>kcal</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>FBR (g)</b>	<b>Vit.A (µg)</b>	<b>Vit.C (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
<b>Leite</b>	4 xic. chá	370	370	1	475	23,6	27	34,4	-	251,6	10,2	0,2	880,6	99	2,2
<b>Ovo</b>	8 unid.	234	206	1,1	589	53,4	36,6	6,4	-	325,4	-	6,4	17,3	53,4	4,4
<b>Óleo</b>	2 xic. chá	162	162	1	2864		324		-	-	-	-	-	-	-
<b>Farinha de trigo</b>	4 xic. chá	204	204	1	1468,8	39,8	5,6	306,4	9,2	-	-	4,08	73,4	126,4	3,2
<b>Farinha de aveia</b>	2 xic. chá	92	92	1	717,6	22	18,4	110,4	18,4	-	-	3,8	55,2	-	-
<b>Fermento</b>	2 colh. sopa	12	12	1	21,6	0,1	0,02	10,4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Parmesão</b>	8 colh. sopa	52	52	1	471	37	34,8	1,6	-	68,6	-	0,4	1031,6	34,2	4,4
<b>Sardinha</b>	4 latas	168	168	1	957,6	53,4	80,6	-	-	-	-	11,6	1848	117,6	5,2
<b>Cebola</b>	1 unid.	188	148	1,2	115,4	5	0,2	26,2	6,4	-	13,8	0,4	41,4	35,4	0,4
<b>Alho</b>	6 dentes	6	6	1	13,4	0,8	0,02	2,8	0,4	-	-	0,08	1,6	2,4	0,08
<b>Tomate</b>	4 unid.	402	390	1,03	218,4	10,8		53,8	7	-	42,1	10,1	101,4	117	2,2
<b>Pimentão verde</b>	1/2 unid.	46	44	1,04	18,4	0,8	0,1	4,2	2,2	-	88,16	0,2	7,8	7	0,08
<b>Pimentão vermelho</b>	1/2 unid.	64	62	1,03	28,4	1,2	0,1	6,8	1,8	-	196,1	0,2	7,4	13,6	0,2
<b>Pimentão amarelo</b>	1/2 unid.	66	63	1,04	35,2	1,4	0,4	7,4	2,2	-	253,6	0,4	12,6	13,8	0,2
<b>Azeitona</b>	1/2 xic. chá	18	18	1	49,2	0,2	5	1,4	1,2	-	-	0,06	16,4	1,4	0,02
<b>Cebolinha</b>	a gosto	3	3	1	1,2	0,1	0,02	0,2	0,2	-	1,8	0,02	4,8	1,4	0,01
<b>Salsa</b>	a gosto	3	3	1	1,8	0,1	0,02	0,2	0,1	-	3	0,18	10,6	1,2	0,06
<b>Sal</b>	a gosto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		2090	2003	-	8046	249,7	532,8	572,2	49,1	645,6	608,7	38,12	4110,1	623,8	22,6

Dados: Fonte da Pesquisa, Criciúma, 2013

**Tabela II – Bolo de banana com aveia – Ficha de preparação e composição nutricional.**

<b>Ingred.</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>PB (g)</b>	<b>PL (g)</b>	<b>FC</b>	<b>kcal</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>FBR (g)</b>	<b>Vit.A (µg)</b>	<b>Vit.C (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
<b>Banana</b>	8 unid.	1064	836	1,2	727,3	15	0,8	186,4	21,7	50,1	87,7	1,6	25	200,6	0,8
<b>Ovo</b>	8 unid.	456	408	1,1	583,4	53	36,3	6,5	-	322,3	-	6,5	171,3	53	4,4
<b>Óleo</b>	1 xic. chá	160 ml	160 ml	1	1414,4	-	160		-	-	-	-	-	-	-
<b>Farinha de aveia</b>	2 xic. chá	164	164	1	639,6	19,6	16,4	100	16,4	-	-	3,4	49,2	-	-
<b>Aveia em flocos</b>	2 xic. chá	164	164	1	646,1	22,7	13,9	109,2	14,9	-	2,2	7,2	78,7	195,1	4,2
<b>Açúcar mascavo</b>	2 xic. chá	200	200	1	738	1,6	0,2	189		-	-	16,6	254	160	1
<b>Castanha-do-Brasil</b>	1 xic. chá	124	124	1	797,3	17,9	78,7	18,7	9,7	-	-	2,8	181	452,6	5,2
<b>Fermento</b>	2 colh. sopa	24	24	1	21,6	0,1	0,02	10,5	-	-	-	-	-	-	-
<b>Uva passa</b>	1 xic. chá	136	136	1	360,4	2,4	0,9	91,1	8,2	2,7	1,3	3,2	66,6	58,4	0,1
<b>Total</b>		2492	2216	-	5928,1	132,3	307,2	711,4	70,9	375,1	91,2	48,3	825,8	1119,7	15,7

Fonte: Dados da Pesquisa, Criciúma, 2013

**Tabela III - Manteiga de abacate – Ficha de preparação e composição nutricional.**

<b>Ingred.</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>PB (g)</b>	<b>PL (g)</b>	<b>F C</b>	<b>kcal</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>FBR (g)</b>	<b>Vit.A (µg)</b>	<b>Vit.C (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
<b>Abacate</b>	1 unid.	1056	372	2,8	357,1	4,4	31,2	22,3	23,4	-	32,3	0,7	29,7	55,8	0,7
<b>Suco de limão</b>	4 colh. chá	104	20	5,2	6,4	0,1	0,02	2,2	0,2	-	7,6	0,04	10,2	2	0,04
<b>Manteiga</b>	4 colh. sopa	42	42	1	304,9	0,1	34,6		-	388	-	0,08	3,7	0,4	-
<b>Sal</b>	a gosto	-	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-	-	-	-	-
<b>Pimenta – do-reino</b>	a gosto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Torrada para acompanhar</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		1202	434	-	668,4	4,6	65,8	24,5	23,6	388	39,9	0,8	43,6	58,2	0,74

Fonte: Dados da Pesquisa, Criciúma, 2013