



Receita 1 - Etna

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	53 kcal = 223 kJ	3
Carboidratos	0.7 g	0
Proteínas	0 g	0
Gorduras Totais	5.6 g	10
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.8 g	4
Gorduras monoinsaturadas	3.0 g	***
Gorduras poli-insaturadas	1.7 g	***
Fibra Alimentar	0 g	**
Sódio	0 mg	0

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Berinjela, Azeite de oliva extra virgem, Óleo soja, Alho, Orégano, Pimenta, calabresa, Louro.



Receita 2 - Abruzzo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	35 kcal = 147 kJ	2
Carboidratos	1.0 g	0
Proteínas	0 g	0
Gorduras Totais	3.5 g	6
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.5 g	2
Gorduras monoinsaturadas	2.6 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0.3 g	***
Fibra Alimentar	0 g	**
Sódio	54 mg	2

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Berinjela, Azeite de oliva extra virgem, Cebola, Vinagre de maçã, Azeitona verde, Alho, Alcaparra, Uva passa, Sal, Louro, Orégano.



Receita 3 - Romana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	38 kcal = 160 kJ	2
Carboidratos	1.3 g	0
Proteínas	0 g	0
Gorduras Totais	3.7 g	7
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.6 g	3
Gorduras monoinsaturadas	2.3 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0.8 g	***
Fibra Alimentar	0 g	1
Sódio	40 mg	2

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Berinjela, Azeite de oliva extra virgem, Pimentão vermelho, Vinagre de maçã, Cebola, Azeitona verde, Uva passa, Champignon, Óleo de soja, Sal, Orégano, Pimenta dedo de moça.



Receita 4 - Calabria

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	48 kcal = 202 kJ	2
Carboidratos	0.7 g	0
Proteínas	0 g	0
Gorduras Totais	5.1 g	9
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.8 g	4
Gorduras monoinsaturadas	3.8 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0.5 g	***
Fibra Alimentar	0 g	**
Sódio	72 mg	3

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Berinjela, Azeite de oliva extra virgem, Azeitona verde, Alho, Sal, Louro, Pimenta Calabresa, Salsa.



Receita 5 - Capri

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	21 kcal = 88.20 kJ	1
Carboidratos	0.7 g	0
Proteínas	0 g	0
Gorduras Totais	2.1 g	4
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.3 g	1
Gorduras monoinsaturadas	1.5 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0.2 g	***
Fibra Alimentar	0 g	**
Sódio	47 mg	2

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Berinjela, Tomate, Azeite de oliva extra virgem, Cebola, Pimentão verde, Pimentão vermelho, Pimentão amarelo, Azeitona preta, Azeitona verde, Sal, Orégano.



Receita 6 - Toscana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	37 kcal = 155 kJ	2
Carboidratos	0.8 g	0
Proteínas	0 g	0
Gorduras Totais	3.8 g	7
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.6 g	3
Gorduras monoinsaturadas	2.8 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0.4 g	***
Fibra Alimentar	0 g	2
Sódio	58 mg	2

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Berinjela, Azeite de oliva extra virgem, Alho, Sal, Pimentão vermelho, Pimentão amarelo, Erva-doce, Noz moscada, Orégano, Pimenta rosa.



Receita 7 – Alicella Di Venezia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	62 kcal = 260 kJ	3
Carboidratos	0 g	0
Proteínas	1.3 g	2
Gorduras Totais	6.3 g	11
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	1.0 g	5
Gorduras monoinsaturadas	4.5 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0.7 g	***
Fibra Alimentar	0 g	**
Sódio	296 mg	12

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Azeite de oliva extra virgem, Aliche, Azeitona verde, Erva-doce, Salsinha, Sal, Pimenta dedo de moça.



Receita 8 – Sardella Vesuvio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou ml (1 Colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	31 kcal = 130 kJ	2
Carboidratos	0.7 g	0
Proteínas	0 g	1
Gorduras Totais	3.0 g	5
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0.5 g	2
Gorduras monoinsaturadas	2.2 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0.3 g	***
Fibra Alimentar	0 g	*
Sódio	84 mg	4

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Pimentão vermelho, Azeite de oliva extra virgem, Molho de tomate, Aliche, Sal, Alho, Pimenta dedo de moça, Orégano, Páprica picante.



Receita 9 – Torta de Frango

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 40 g ou (1 fatia média)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	197,73 kcal	9,89
Carboidratos	15,49 g	5,16
Proteínas	13,94 g	4,65
Gorduras Totais	8,61 g	15,65
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	1,88 g	8,55
Gorduras monoinsaturadas	**	***
Gorduras poli-insaturadas	**	***
Hidratos de carbono	8g	***
Fibra Alimentar	1,30 g	5,20
Sódio	284,59g	11,86

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: frango desfiado, ervilha, milho, molho branco, azeitona, sal, nós moscada e colorau



Receita 10 – Pesto de Manjericão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 15 g ou (1 colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	80 kcal	**
Carboidratos	0,76 g	4
Açúcar	0,12 g	**
Proteínas	2,71 g	90
Gorduras Totais	7,51 g	**
Gorduras Saturadas	1,945 g	**
Gorduras monoinsaturadas	4,605 g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,676 g	**
Colesterol	6 mg	**
Fibra Alimentar	0,2 g	**
Sódio	105 mg	**
Potássio	30 mg	**

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido.

Ingredientes: manjericão, sal, azeite, alho e nozes



Receita 11 – Cuscus

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g ou (1 fatia média)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	142 kcal	7
Carboidratos	22,5 g	8
Proteínas	2,6 g	3
Gorduras Totais	4,6 g	8
Colesterol	15 mg	5
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	1,8 g	8
Gorduras monoinsaturadas	1,8 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0,8 g	***
Fibra Alimentar	2,4 g	10
Sódio	234 g	10

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: farinha de milho, milho, azeitona, ovos, polpa de tomate, temperos, sal e sardinha.



Receita 12 – Babaganusche

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30g (1 colher de sopa)

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	25 kcal = 102 KJ	***
Carboidratos	1,65 g	***
Proteínas	0,6 g	***
Açúcares	0,35 g	***
Gorduras Totais	1,92 g	***
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0,27 g	***
Gorduras monoinsaturadas	0,835 g	***
Gorduras poli-insaturadas	0,732 g	***
Fibra Alimentar	0,5 g	***
Sódio	32 mg	***
Potássio	27 mg	***

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: berinjela, tahine, alho, azeite.



Receita 13 – Molho de Tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 22 g

	Quantidade por Porção	%VD
Valor Energético	8,61 kcal	0,43
Carboidratos	1,05 g	0,35
Carboidratos líquidos	0,82 g	***
Proteínas	0,18 g	0,6
Gorduras Totais	0,41 g	0,75
Gorduras Trans	**	***
Gorduras Saturadas	0,06 g	0,27
Gorduras monoinsaturadas	**	***
Gorduras poli-insaturadas	**	***
Fibra Alimentar	0,23 g	0,92
Sódio	65,11 mg	2,71

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.

*** VD não estabelecido.

Ingredientes: extrato de tomate, polpa de tomate, orégano, sal, folhas de louro.