

Informação básica

Nome

Descrição

Deve ser expansivo

Tempo de preparo

Peso total da receita

100

gramas

Número de porções

2

Categoria



Local para inserir uma imagem da receita

Ingredientes

Arroz integral, cozido	3	Gramas	3g
Feijão, carioca, cozido	2	Colher(es) de sopa cheia	30g
Frango, peito, sem pele, cozido	1	Filet(s) médio(s)	100g
Afface, americano, crua	4	Folha(s) pequena(s)	20g
Brócolis, cozido	3	Buquê(s)	45g
Azeite, de oliva, extra virgem	0.5	Colher(es) de sopa	4g

33.6

Proteínas (g)

7

Carboidratos (g)

7.7

Lípidos (g)

238.3

kcal

100.0%

Método de preparo

Quanto preenche um modo de preparo, automaticamente surge outro.

1

2

3

4

5

6

Porção e medidas caseiras

Nome da porção

Nome da porção no plural

Copo

Copos

Número de porções

(é a mesma quantidade indicada no topo, aparece automaticamente)

2

(editável)

Peso de cada porção

(é a divisão do peso total da receita pelo número de porções (100/2))

50

(editável)

↔

Micronutrientes por 2 copos

Vitamina A

50mg

12 linhas / 2 colunas

↔

Macronutrientes por 2 copos

Carboidratos

10g

Proteínas

20g

Lípidos

Calorias

4 linhas 1 coluna

O card é alterado de acordo com o clique no ícone arrows