

Detalhe alimento

**Nome:** Batata estufada com cebola, azeite e óleo alimentar

**Grupo:** Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

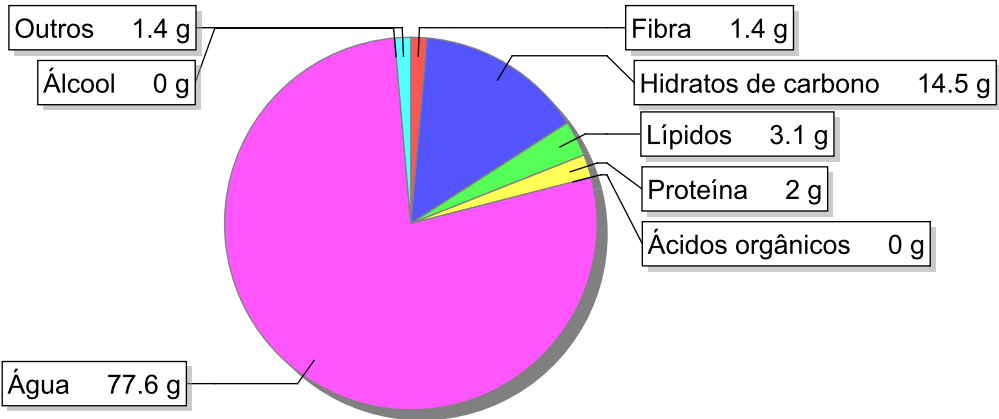
**SubGrupo:** Batatas

**Parte Edível:** 100%

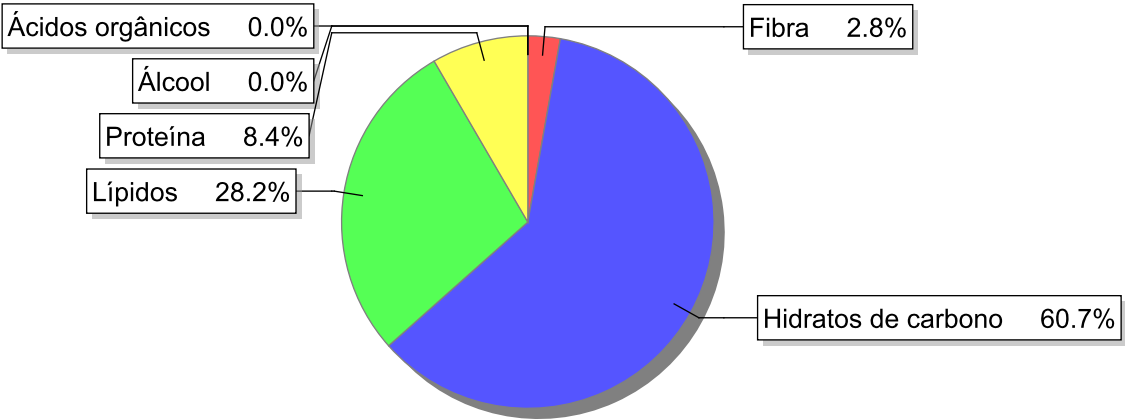
**Código:** IS590

**Código FoodEX2:** A03VD

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	97	kcal	
Energia	406	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.1	g	
Ácido linoleico	1.09	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.2	g	
Sacarose	0.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	13.1	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	1.4	g	
Proteína	2	g	
Álcool	0	g	
Água	77.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	5	µg	
Caroteno	27	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.26	mg	
Tiamina	0.16	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	1.1	mg	
Equivalentes de niacina	1.57	mg	
Triptofano/60	0.46	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	11.3	mg	
Folatos	21	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.43	g	
Sódio (Na)	320	mg	
Potássio (K)	370	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	36	mg	
Magnésio (Mg)	14	mg	
Ferro (Fe)	0.2	mg	
Zinco (Zn)	0.2	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências