

Óleo de milho

Liza



Milho

O óleo de milho tem ômega 6, nutriente essencial que não é produzido pelo nosso organismo e deve ser adquirido por meio da alimentação.

Informação Nutricional - Porção de 13ml (1 colher de sopa)

QUANTIDADE POR PORÇÃO	
Valor Energético	108 kcal = 454 kj
Carboidratos	0g
Proteínas	0g
Gorduras Totais	12g das quais
Gorduras Saturadas	1,8g
Gorduras Trans	0

QUANTIDADE POR PORÇÃO	
Gorduras monoinsaturadas	4,3g
Omega 9	4,2g
Gorduras poli-insaturadas	5,8g
Omega 6	5,7g
Omega 3	0,1g
Colesterol	0mg
Fibra Alimentar	0mg
Sódio	0mg
Vitamina E	2,0mg