

Tabela de calorias: sopas e caldos (PDF)

Calorias, proteína, carboidratos e gordura de 1 alimentos, por porção e por 100 g.

Atualizado: outubro de 2026

Alimento	Por porção		Por 100 g			
	Porção	Calorias	Calorias	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gordura (g)
Miojo	1 pacote sem o tempero (81 g)	356	440	10.2	60.3	17.6

Fonte: USDA FoodData Central, SR Legacy (domínio público). Os valores por 100 g são do USDA; os valores por porção são calculados pelo peso. Tabelas interativas e rótulos nutricionais: <https://nutritionfactlabel.com/pt/nutrition-database/soups/>