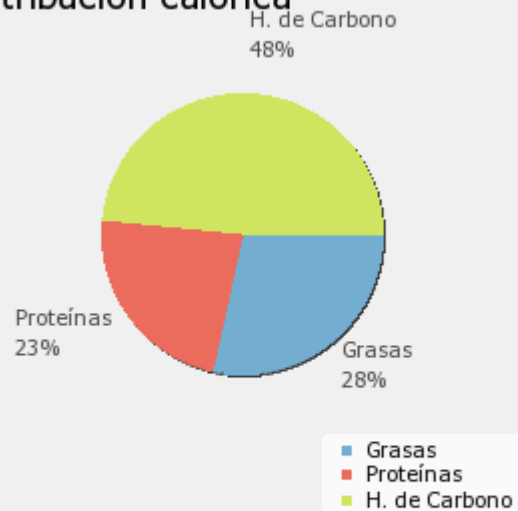


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: FABADA

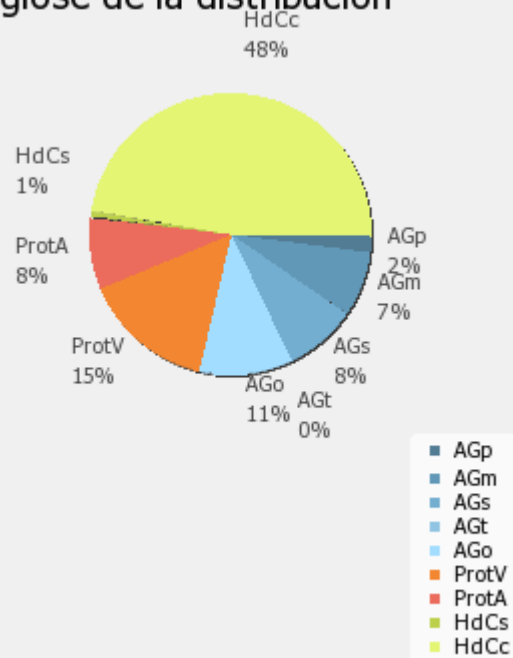
Ingrediente	Resultados de la valoración nutricional:			
Agua Judías blancas Morcilla ahumada Chorizo extra ahumado Jamón deshuesado Azafrán en hebras	Valor energético 75.53 Kcal / 315.73 Kj			
	MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
	Total	4.40 g	P	71.48 mg
	Animales	1.55 g	Mg	26.04 mg
	Vegetales	2.85 g	Ca	25.93 mg
	<u>Grasas</u>		Fe	1.32 mg
	Total	2.39 g	Zn	1.01 mg
	Monoinsaturados	0.63 g	Na	133.71 mg
	Poliinsaturados	0.17 g	K	189.09 mg
	Saturados	0.70 g	I	0.52 µg
	Trans	0.00 g	Se	1.20 µg
			<u>Vitaminas</u>	
	Colesterol	4.30 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	0.33 mg
			Vit B1 (Tiamina)	0.11 mg
	<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.04 mg
	Total	9.20 g	Vit B3 (Niacina)	0.55 mg
	Simples	0.13 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.02 mg
	Complejos	9.07 g	Vit A (Retinol)	22.18 µg
			Vit D (Calciferol)	0.00 µg
	<u>Fibra</u>	1.05 g	Vit E (Tocoferol)	0.00 mg
			Vit B9 (Ácido Fólico)	4.28 µg
	<u>Agua</u>	79.39 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.11 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: FABADA

Distribución calórica



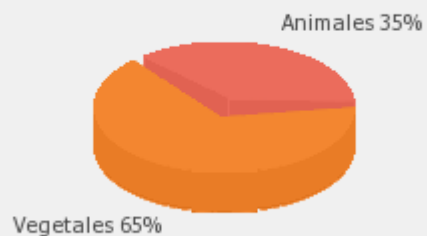
Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
Proteínas	17.61 Kcal	23.18%
Animales	6.22 Kcal	8.19%
Vegetales	11.39 Kcal	15.00%
Grasas	21.55 Kcal	28.37%
Saturados	6.27 Kcal	8.25%
Trans	0.03 Kcal	0.05%
Monoinsaturados	5.68 Kcal	7.48%
Poliinsaturados	1.53 Kcal	2.01%
Otros Lípidos	8.04 Kcal	10.58%
Hidratos de Carbono	36.79 Kcal	48.44%
Simplees	0.51 Kcal	0.67%
Complejos	36.29 Kcal	47.77%
Total	75.95 Kcal	100.00%

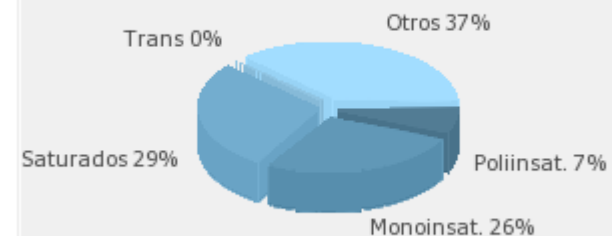
Reparto de Proteinas



Reparto de Hidratos de carbono



Reparto de Grasas



FABADA

Tipo de Receta: Entradas

Ingredientes

Alérgenos según normativa

Alimento
Agua
Judías blancas
Morcilla ahumada
Chorizo extra ahumado
Jamón deshuesado
Azafrán en hebras

FABADA: Ingredientes compuestos

Azafrán en hebras LA BARRACA

Azafrán

Alérgenos según normativa

Jamón deshuesado EL POZO

Cerdo jamón

Alérgenos según normativa

Chorizo extra ahumado EL BOSQUE DE CARDES

Cerdo panceta

Cerdo magro promedio

Cerdo tocino

Pimentón

Ajos

Sal

Sorbato potásico (E-202)

Natamicina (E-235)

Cerdo intestino

Alérgenos según normativa

Morcilla ahumada EL BOSQUE DE CARDES

Cerdo tocino

Grasa de cerdo

Cebolla

Pimentón

Sangre

Sal

Orégano fresco

Cerdo intestino

Alérgenos según normativa