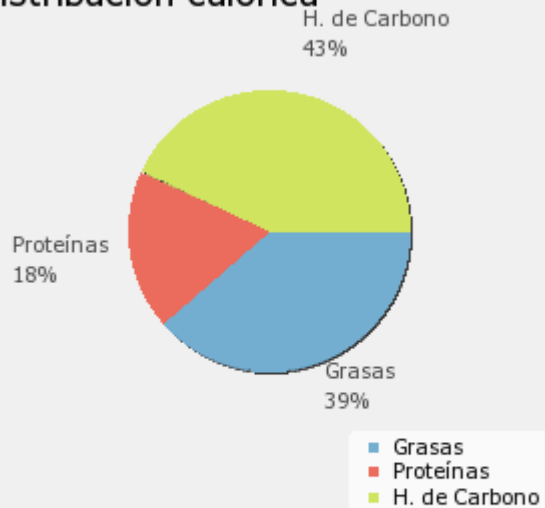


## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: LENTEJAS

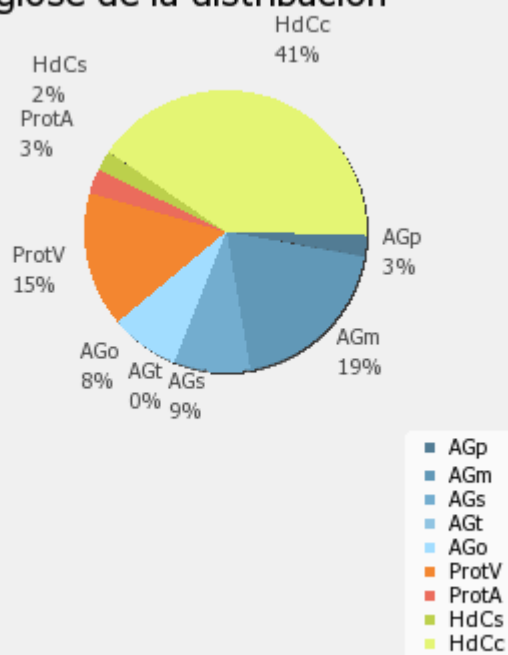
<b>Descripción del plato:</b> Lentejas estofadas con chorizo	<b>Resultados de la valoración nutricional:</b>																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="161 421 824 466">Ingrediente</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td data-bbox="161 472 824 510">Agua</td></tr> <tr><td data-bbox="161 517 824 555">Lenteja pardina seca</td></tr> <tr><td data-bbox="161 561 824 600">Patatas</td></tr> <tr><td data-bbox="161 606 824 644">Chorizo extra ahumado</td></tr> <tr><td data-bbox="161 651 824 689">Zanahoria</td></tr> <tr><td data-bbox="161 695 824 734">Cebolla</td></tr> <tr><td data-bbox="161 740 824 778">Aceite de oliva virgen extra</td></tr> <tr><td data-bbox="161 785 824 823">Caldo de pollo deshidratado</td></tr> <tr><td data-bbox="161 829 824 868">Ajo</td></tr> <tr><td data-bbox="161 874 824 912">Perejil fresco</td></tr> <tr><td data-bbox="161 919 824 957">Sazonador Pimienta blanca</td></tr> <tr><td data-bbox="161 963 824 1002">Sal</td></tr> </tbody> </table>		Ingrediente	Agua	Lenteja pardina seca	Patatas	Chorizo extra ahumado	Zanahoria	Cebolla	Aceite de oliva virgen extra	Caldo de pollo deshidratado	Ajo	Perejil fresco	Sazonador Pimienta blanca	Sal	<b>Valor energético 103.52 Kcal / 432.72 Kj</b>		<b>MICRONUTRIENTES</b>	
Ingrediente																		
Agua																		
Lenteja pardina seca																		
Patatas																		
Chorizo extra ahumado																		
Zanahoria																		
Cebolla																		
Aceite de oliva virgen extra																		
Caldo de pollo deshidratado																		
Ajo																		
Perejil fresco																		
Sazonador Pimienta blanca																		
Sal																		
<b>MACRONUTRIENTES</b>		<u>Sales minerales</u>																
<u>Proteínas</u>		P 76.39 mg																
Total		4.63 g	Mg 18.02 mg															
Animales		0.72 g	Ca 15.62 mg															
Vegetales		3.91 g	Fe 1.31 mg															
<u>Grasas</u>		Zn 0.56 mg																
Total		4.34 g	Na 294.93 mg															
Monoinsaturados		2.19 g	K 157.19 mg															
Poliinsaturados		0.32 g	I 1.52 µg															
Saturados		0.96 g	Se 15.67 µg															
Trans		0.00 g	<u>Vitaminas</u>															
Colesterol		2.86 mg	Vit C (Ácido Ascórbico) 3.64 mg															
<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B1 (Tiamina) 0.11 mg																
Total		10.94 g	Vit B2 (Riboflavina) 0.04 mg															
Simples		0.55 g	Vit B3 (Niacina) 0.57 mg															
Complejos		10.38 g	Vit B6 (Piridoxina) 0.13 mg															
<u>Fibra</u>		2.03 g	Vit A (Retinol) 49.36 µg															
<u>Agua</u>		77.34 ml	Vit D (Calciferol) 0.00 µg															
				Vit E (Tocoferol) 0.50 mg														
				Vit B9 (Ácido Fólico) 4.65 µg														
				Vit B12 (Cobalamina) 0.13 µg														

# INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: LENTEJAS

## Distribución calórica



## Desglose de la distribución



## Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>18.51 Kcal</b>	<b>18.27%</b>
Animales	2.87 Kcal	2.83%
Vegetales	15.64 Kcal	15.44%
<b>Grasas</b>	<b>39.04 Kcal</b>	<b>38.54%</b>
Saturados	8.66 Kcal	8.55%
Trans	0.04 Kcal	0.04%
Monoinsaturados	19.68 Kcal	19.43%
Poliinsaturados	2.90 Kcal	2.87%
Otros Lípidos	7.75 Kcal	7.65%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>43.75 Kcal</b>	<b>43.19%</b>
Simples	2.22 Kcal	2.19%
Complejos	41.54 Kcal	41.00%
<b>Total</b>	<b>101.30 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

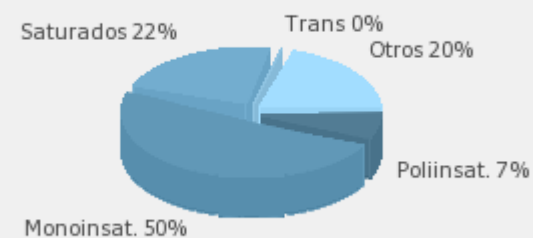
## Reparto de Proteínas



## Reparto de Hidratos de carbono



## Reparto de Grasas



## LENTEJAS

Tipo de Receta: Entradas

### Ingredientes

Alimento
Agua
Lenteja pardina seca
Patatas
Chorizo extra ahumado
Zanahoria
Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
<b><u>Caldo de pollo deshidratado</u></b>
Ajo
Perejil fresco
Sazonador Pimienta blanca
Sal

### Alérgenos según normativa



Soja

## LENTEJAS: Ingredientes compuestos

### Sal BOLTON CILE

Sal

### Alérgenos según normativa

### Sazonador Pimienta blanca MANUFACTURAS SALOMON

Harina de maíz  
Harina de arroz  
Pimienta  
Sal

### Alérgenos según normativa

Caldo de pollo deshidratado sercon
Sal
Almidón de maíz
Glutamato monosódico (E-621)
<b><i>Proteína de soja</i></b>
Extracto de levadura
Grasa de palma
Azúcar
Pollo bruto
Cebolla
Zanahoria
Espicias
Extracto de romero (E-392)



Soja

### Alérgenos según normativa

Aceite de oliva virgen extra COOSUR
Aceite de oliva refinado

### 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