

## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Migas

### Descripción del plato:

Migas de pan blanco rehogadas con embutido de matanza y pimentón.

Ingrediente
Pan Blanco común
Cerdo panceta
Pimiento rojo
Chorizo
Ajo
Aceite de oliva
Pimentón de la Vera dulce
Ajinomoto
Sal fina

### Resultados de la valoración nutricional:

**Valor energético 280.27 Kcal / 1171.54 Kj**

#### MACRONUTRIENTES

##### Proteínas

Total	8.23 g
Animales	4.93 g
Vegetales	3.30 g

##### Grasas

Total	16.05 g
Monoinsaturados	7.32 g
Poliinsaturados	1.52 g
Saturados	6.17 g
Trans	0.04 g

##### Hidratos de Carbono

Total	25.99 g
Simples	0.11 g
Complejos	25.88 g

##### Fibra

1.86 g

##### Agua

49.71 ml

#### MICRONUTRIENTES

##### Sales minerales

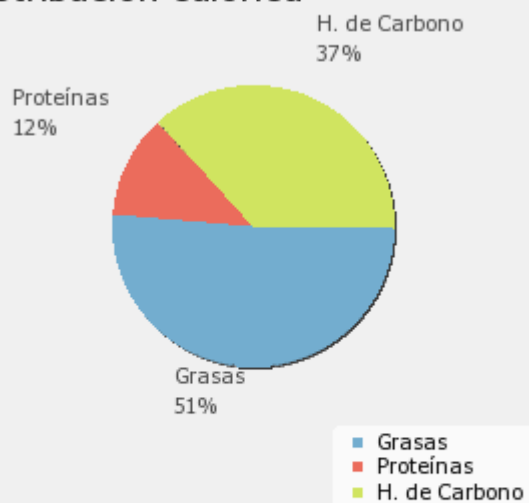
P	65.41 mg
Mg	23.20 mg
Ca	49.96 mg
Fe	1.04 mg
Zn	1.46 mg
Na	630.90 mg
K	193.22 mg
I	1.34 µg
Se	15.05 µg

##### Vitaminas

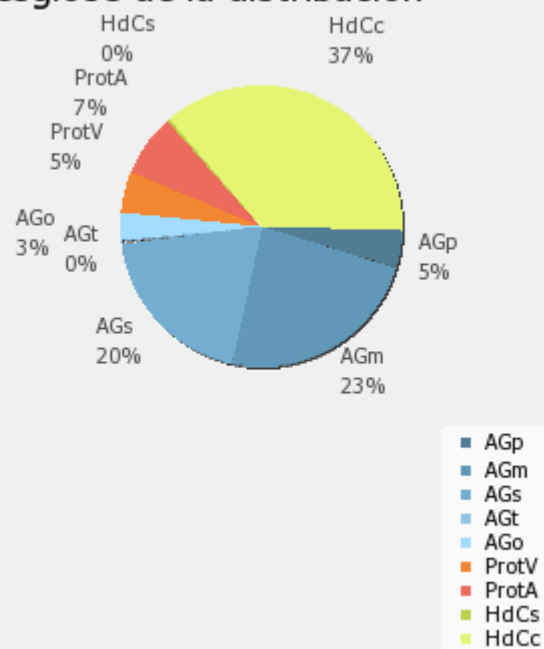
Vit C (Ácido Ascórbico)	16.57 mg
Vit B1 (Tiamina)	0.16 mg
Vit B2 (Riboflavina)	0.08 mg
Vit B3 (Niacina)	1.56 mg
Vit B6 (Piridoxina)	0.14 mg
Vit A (Retinol)	39.78 µg
Vit D (Calciferol)	0.00 µg
Vit E (Tocoferol)	0.19 mg
Vit B9 (Ácido Fólico)	16.21 µg
Vit B12 (Cobalamina)	0.33 µg

# INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Migas

## Distribución calórica



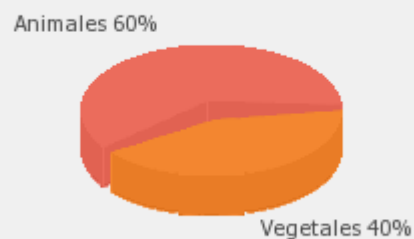
## Desglose de la distribución



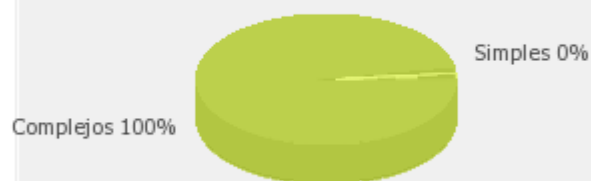
## Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>32.93 Kcal</b>	<b>11.70%</b>
Animales	19.74 Kcal	7.02%
Vegetales	13.19 Kcal	4.69%
<b>Grasas</b>	<b>144.45 Kcal</b>	<b>51.34%</b>
Saturados	55.50 Kcal	19.73%
Trans	0.33 Kcal	0.12%
Monoinsaturados	65.90 Kcal	23.42%
Poliinsaturados	13.67 Kcal	4.86%
Otros Lípidos	9.06 Kcal	3.22%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>103.96 Kcal</b>	<b>36.95%</b>
Simples	0.42 Kcal	0.15%
Complejos	103.54 Kcal	36.80%
<b>Total</b>	<b>281.34 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

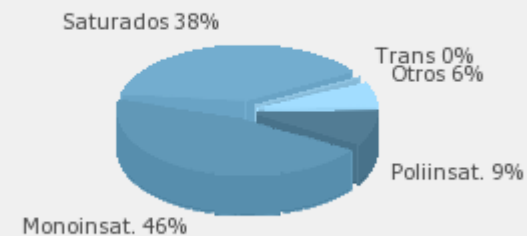
## Reparto de Proteínas



## Reparto de Hidratos de carbono



## Reparto de Grasas



# Migas

Tipo de Receta: Entradas

## Ingredientes

## Alérgenos según normativa

### Alimento

**Pan Blanco**

Cerdo panceta

Pimiento rojo

Chorizo

Ajo

Aceite de oliva

Pimentón de la Vera dulce

Ajinomoto

Sal fina



Gluten

## Migas: Ingredientes compuestos

### Ajinomoto UMAMI

Glutamato monosódico (E-621)

Alérgenos según normativa

### Pimentón de la Vera dulce

Pimentón dulce

Alérgenos según normativa

### Chorizo (genérico)

Cerdo semigraso

Cerdo tocino

Alérgenos según normativa

### Pan Blanco común

***Harina de trigo***

Agua

Sal

Alérgenos según normativa



Gluten