

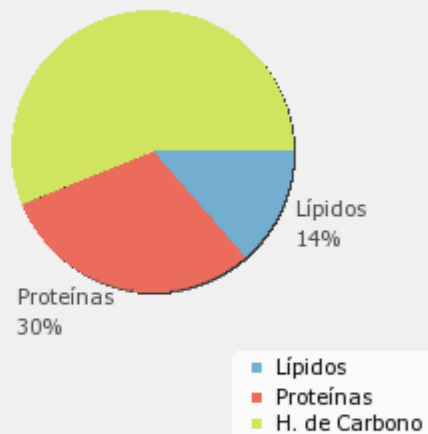
## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: POTAJE DE BACALAO

Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:			
		<b>Calorías 222.27 Kcal / 929.08 Kj</b>			
		<b>MACRONUTRIENTES</b>		<b>MICRONUTRIENTES</b>	
		<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
		Total	15.45 g	P	263.40 mg
		Animales	1.91 g	Mg	50.60 mg
		Vegetales	13.54 g	Ca	92.10 mg
		<u>Lípidos</u>		Fe	4.45 mg
		Total	3.07 g	Zn	1.93 mg
		Monoinsaturados	0.02 g	Na	37.09 mg
		Poliinsaturados	0.06 g	K	611.17 mg
		Saturados	0.54 g	I	0.82 µg
		Trans	0.00 g	Se	1.84 µg
				<u>Vitaminas</u>	
		Colesterol	6.27 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	1.00 mg
				Vit B1 (Tiamina)	0.30 mg
		<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.13 mg
		Total	28.72 g	Vit B3 (Niacina)	1.49 mg
		Simples	2.37 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.07 mg
		Complejos	26.36 g	Vit A (Retinol)	85.72 µg
				Vit D (Calciferol)	0.00 µg
		<u>Fibra</u>	10.89 g	Vit E (Tocoferol)	0.08 mg
				Vit B9 (Ácido Fólico)	26.41 µg
		<u>Agua</u>	36.12 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.10 µg

# INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: POTAJE DE BACALAO

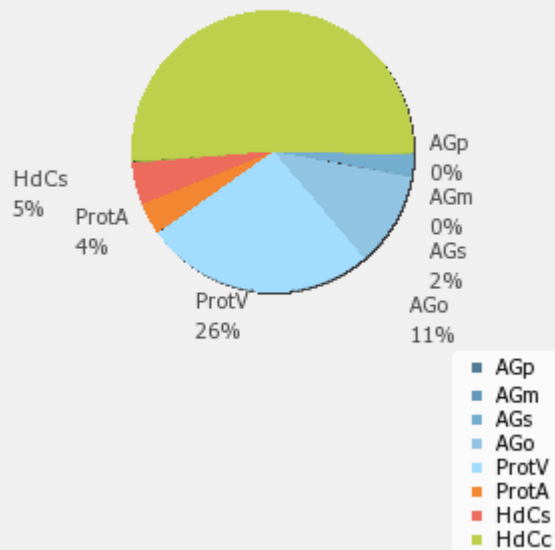
## Distribución calórica

H. de Carbono  
56%



## Desglose de la distribución

HdCc  
52%



## Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>61.79 Kcal</b>	<b>30.24%</b>
Animales	7.64 Kcal	3.74%
Vegetales	54.14 Kcal	26.50%
<b>Lípidos</b>	<b>27.66 Kcal</b>	<b>13.54%</b>
Saturados	4.88 Kcal	2.39%
Trans	0.00 Kcal	0.00%
Monoinsaturados	0.20 Kcal	0.10%
Poliinsaturados	0.50 Kcal	0.25%
Otros Lípidos	22.08 Kcal	10.81%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>114.88 Kcal</b>	<b>56.22%</b>
Simple	9.46 Kcal	4.63%
Complejos	105.42 Kcal	51.59%
<b>Total</b>	<b>204.33 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

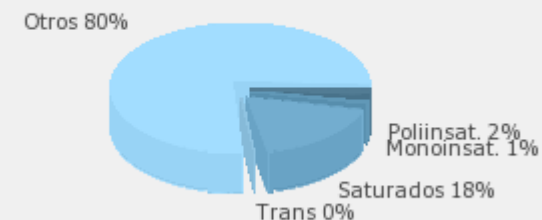
## Reparto de Proteínas



## Reparto de Carbohidratos



## Reparto de Lípidos



# POTAJE DE BACALAO

Tipo de Receta: Entradas

## Ingredientes

Garbanzo mexicano seco
Alubia blanca seca
Agua
<b><u>Filetes de bacalao al punto de sal</u></b>
Patatas
Espinacas frescas
Arroz vaporizado
Ajo
<b><u>Caldo sabor pescado</u></b>
Pimentón de la Vera
Pimentón picante extra
Sal

## Alérgenos según normativa

-  Pescado
-  Soja
-  Trazas de Lácteos
-  Trazas de Crustáceos
-  Trazas de Apio
-  Trazas de Huevo
-  Trazas de Gluten

## POTAJE DE BACALAO: Ingredientes compuestos

### Sal BOLTON CILE

Sal

Alérgenos según normativa

### Pimentón picante extra MANUFACTURAS SALOMON

Pimentón

Alérgenos según normativa

### Pimentón de la Vera SPP

Pimentón dulce

Alérgenos según normativa

### Caldo sabor pescado SERCON

Sal

Glutamato monosódico (E-621)

Almidón de maíz

**Proteína de soja**

Grasa de palma

Azúcar

**Pescado**

**Aroma de pescado**

Cebolla

Zanahoria

Extracto de romero (E-392)

**Trazas de gluten**

**Trazas de leche**

**Trazas de apio**

**Trazas de pescado**

Alérgenos según normativa



Soja



Pescado



Trazas de Lácteos



Trazas de Crustáceos



Trazas de Apio



Trazas de Huevo



Trazas de Gluten

**Trazas de huevo**

**Trazas de crustáceos**

**Arroz vaporizado COMERCO**

Arroz

**Alérgenos según normativa**

**Filetes de bacalao al punto de sal CONGELADOS CIENTOCINCO S.L.**

**Bacalao**

Sal

**Alérgenos según normativa**



Pescado

**Alubia blanca seca LA COCHURA**

Judías

**Alérgenos según normativa**