

## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: SALMOREJO

### Descripción del plato:

Autentico salmorejo cordobés con aceite de oliva virgen extra.

Ingrediente
Tomate
Aceite de oliva virgen extra
Pan blanco
Ajo
Sal
Vinagre de vino
Azúcar

### Resultados de la valoración nutricional:

**Valor energético 122.27 Kcal / 511.08 Kj**

#### MACRONUTRIENTES

##### Proteínas

Total	1.42 g
Animales	0.00 g
Vegetales	1.42 g

##### Grasas

Total	10.01 g
Monoinsaturados	7.54 g
Poliinsaturados	0.76 g
Saturados	1.30 g
Trans	0.00 g

Colesterol 0.00 mg

##### Hidratos de Carbono

Total	6.71 g
Simples	0.40 g
Complejos	6.30 g

##### Fibra

1.49 g

##### Agua

79.34 ml

#### MICRONUTRIENTES

##### Sales minerales

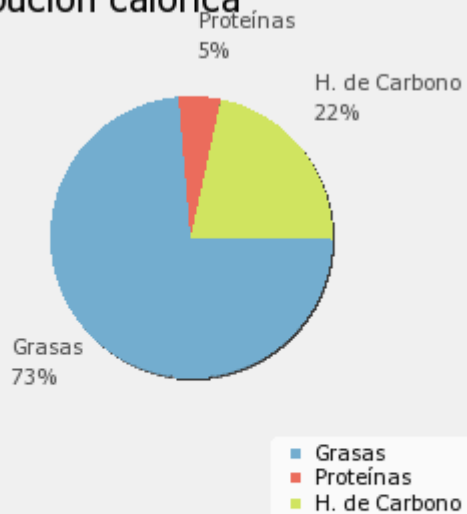
P	29.32 mg
Mg	13.25 mg
Ca	16.05 mg
Fe	0.57 mg
Zn	0.34 mg
Na	437.15 mg
K	202.41 mg
I	6.57 µg
Se	2.04 µg

##### Vitaminas

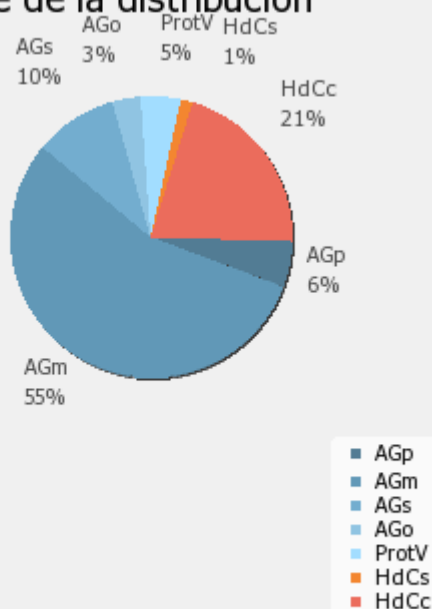
Vit C (Ácido Ascórbico)	30.71 mg
Vit B1 (Tiamina)	0.08 mg
Vit B2 (Riboflavina)	0.04 mg
Vit B3 (Niacina)	0.44 mg
Vit B6 (Piridoxina)	0.20 mg
Vit A (Retinol)	63.11 µg
Vit D (Calciferol)	0.00 µg
Vit E (Tocoferol)	1.92 mg
Vit B9 (Ácido Fólico)	24.38 µg
Vit B12 (Cobalamina)	0.00 µg

# INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: SALMOREJO

### Distribución calórica



### Desglose de la distribución



### Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>5.69 Kcal</b>	<b>4.64%</b>
Animales	0.00 Kcal	0.00%
Vegetales	5.69 Kcal	4.64%
<b>Grasas</b>	<b>90.06 Kcal</b>	<b>73.47%</b>
Saturados	11.70 Kcal	9.55%
Trans	0.00 Kcal	0.00%
Monoinsaturados	67.83 Kcal	55.34%
Poliinsaturados	6.82 Kcal	5.56%
Otros Lípidos	3.72 Kcal	3.03%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>26.82 Kcal</b>	<b>21.88%</b>
Simples	1.62 Kcal	1.32%
Complejos	25.20 Kcal	20.56%
<b>Total</b>	<b>122.57 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

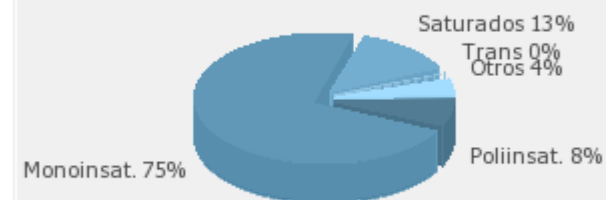
### Reparto de Proteínas



### Reparto de Hidratos de carbono



### Reparto de Grasas



# SALMOREJO

Tipo de Receta: Crema

## Ingredientes

### Alimento

Tomate

Aceite de oliva virgen extra

**Pan blanco**

Ajo

Sal

**Vinagre de vino**

Azúcar

## Alérgenos según normativa



SO<sub>2</sub>, sulfitos



Gluten

## SALMOREJO: Ingredientes compuestos

Azúcar AZUCARERA

Azúcar

Alérgenos según normativa

Vinagre de vino SABORALSA

*Vinagre de vino CON dióxido de azufre, sulfitos o derivados declarados*

Alérgenos según normativa



SO<sub>2</sub>, sulfitos

Sal BOLTON CILE

Sal

Alérgenos según normativa

Pan blanco PANADERIA TIETAR

*Harina de trigo*

Agua

Sal

Alérgenos según normativa



Gluten

Aceite de oliva virgen extra COOSUR

Aceite de oliva refinado

Alérgenos según normativa