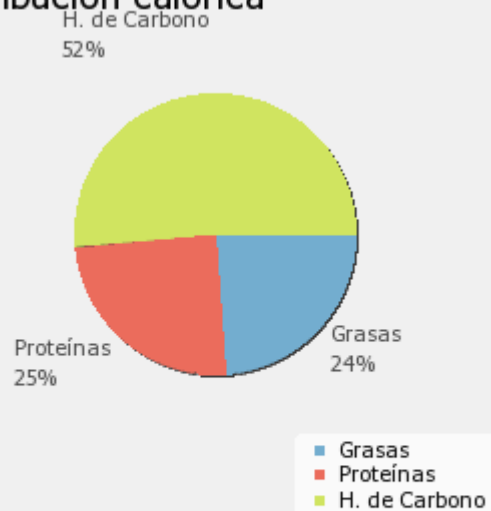


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: GARBANZOS CON CORDERO

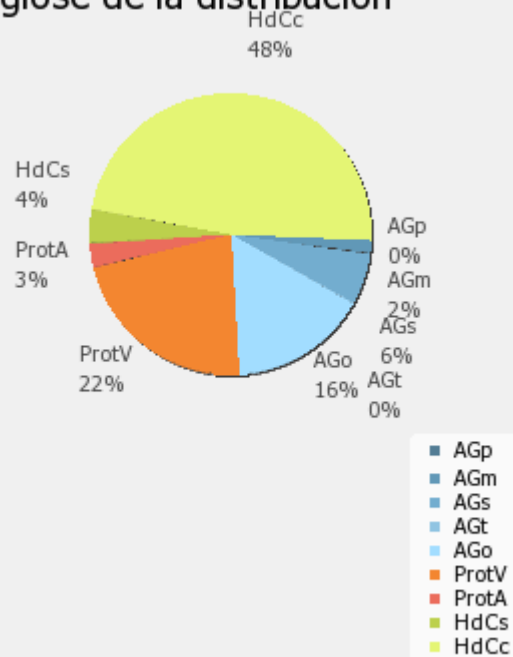
Ingrediente	Resultados de la valoración nutricional:			
Agua Garbanzo CALDERETA DE CORDERO Cebolla Curry en polvo Sal Ajinomoto Sazonador Pimienta blanca	Valor energético 164.51 Kcal / 687.63 Kj			
	MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
	Total	9.54 g		P 161.25 mg
	Animales	1.03 g		Mg 4.95 mg
	Vegetales	8.51 g		Ca 64.36 mg
	<u>Grasas</u>			
	Total	4.04 g		Fe 3.08 mg
	Monoinsaturados	0.32 g		Zn 0.55 mg
	Poliinsaturados	0.04 g		Na 125.64 mg
	Saturados	1.01 g		K 344.37 mg
	Trans	0.01 g		I 2.80 µg
	Colesterol	4.17 mg		Se 1.13 µg
	<u>Hidratos de Carbono</u>		<u>Vitaminas</u>	
	Total	19.87 g		Vit C (Ácido Ascórbico) 3.35 mg
	Simples	1.46 g		Vit B1 (Tiamina) 0.16 mg
	Complejos	18.41 g		Vit B2 (Riboflavina) 0.10 mg
	Fibra	5.87 g		Vit B3 (Niacina) 0.93 mg
	Agua	59.22 ml		Vit B6 (Piridoxina) 0.02 mg
	Agua	59.22 ml		Vit A (Retinol) 2.78 µg
	Agua	59.22 ml		Vit D (Calciferol) 0.00 µg
	Agua	59.22 ml		Vit E (Tocoferol) 0.00 mg
	Agua	59.22 ml		Vit B9 (Ácido Fólico) 15.28 µg
	Agua	59.22 ml		Vit B12 (Cobalamina) 0.11 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: GARBANZOS CON CORDERO

Distribución calórica



Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
Proteínas	38.16 Kcal	24.78%
Animales	4.13 Kcal	2.68%
Vegetales	34.03 Kcal	22.10%
Grasas	36.36 Kcal	23.61%
Saturados	9.11 Kcal	5.91%
Trans	0.11 Kcal	0.07%
Monoinsaturados	2.87 Kcal	1.86%
Poliinsaturados	0.32 Kcal	0.21%
Otros Lípidos	23.96 Kcal	15.56%
Hidratos de Carbono	79.47 Kcal	51.61%
Simples	5.84 Kcal	3.79%
Complejos	73.62 Kcal	47.81%
Total	153.99 Kcal	100.00%

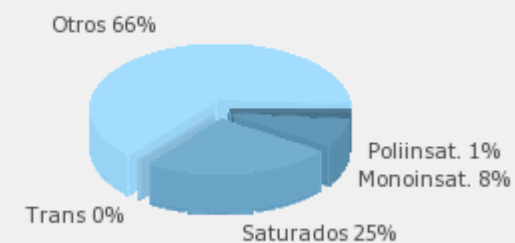
Reparto de Proteínas



Reparto de Hidratos de carbono



Reparto de Grasas



GARBANZOS CON CORDERO

Tipo de Receta: Entradas

Ingredientes

Alimento
Agua
Garbanzo mexicano seco
CALDERETA DE CORDERO
Cebolla
<i>Curry en polvo</i>
Sal
Ajinomoto
Sazonador Pimienta blanca

Alérgenos según normativa



Apio

GARBANZOS CON CORDERO: Ingredientes compuestos

Sazonador Pimienta blanca MANUFACTURAS SALOMON

Harina de maíz
Harina de arroz
Pimienta
Sal

Alérgenos según normativa

Ajinomoto UMAMI

Glutamato monosódico (E-621)

Alérgenos según normativa

Sal BOLTON CILE

Sal

Alérgenos según normativa

Curry en polvo MANUFACTURAS SALOMON
Cúrcuma (E-100 ii)
Fenogreco
Harina de maíz
Clavo
Sal
<u>Apio</u>
Cayena
Cominos



Apio

Alérgenos según normativa

CALDERETA DE CORDERO
Garbanzo
Cordero promedio
Cebolla
Ajos
Glutamato monosódico (E-621)

Alérgenos según normativa