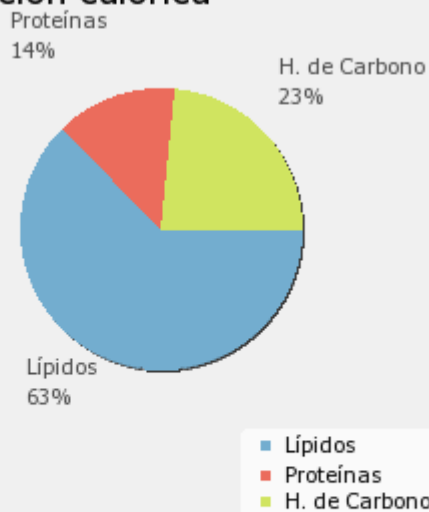


## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de chipirones en su tinta

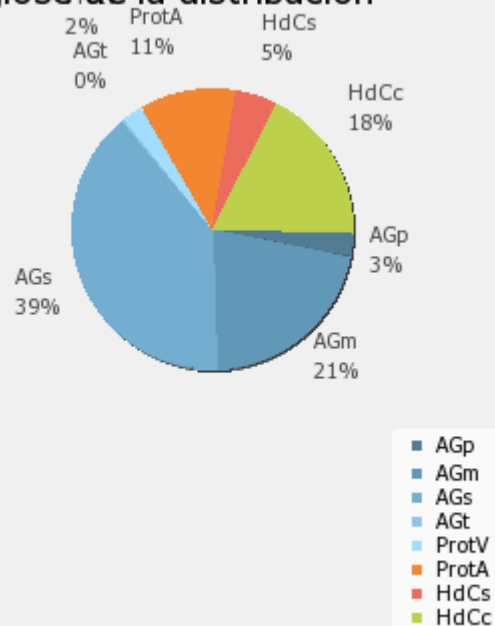
Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:																																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ingrediente</th> <th>Peso en sucio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Leche entera UHT</td><td>36.90 g</td></tr> <tr><td>Nata 35% Profesional</td><td>18.45 g</td></tr> <tr><td>Sepia</td><td>11.53 g</td></tr> <tr><td>Pan rallado</td><td>10.95 g</td></tr> <tr><td>Lomos de atún</td><td>6.92 g</td></tr> <tr><td>Mantequilla</td><td>5.77 g</td></tr> <tr><td>Huevo entero pasteurizado</td><td>5.37 g</td></tr> <tr><td>Harina</td><td>4.38 g</td></tr> <tr><td>Tinta de calamar</td><td>1.15 g</td></tr> <tr><td>Sal fina</td><td>0.58 g</td></tr> <tr><td>Cola de pescado</td><td>0.16 g</td></tr> <tr><td>Caldo sabor pescado</td><td>0.12 g</td></tr> <tr><td>Xantano</td><td>0.04 g</td></tr> </tbody> </table>		Ingrediente	Peso en sucio	Leche entera UHT	36.90 g	Nata 35% Profesional	18.45 g	Sepia	11.53 g	Pan rallado	10.95 g	Lomos de atún	6.92 g	Mantequilla	5.77 g	Huevo entero pasteurizado	5.37 g	Harina	4.38 g	Tinta de calamar	1.15 g	Sal fina	0.58 g	Cola de pescado	0.16 g	Caldo sabor pescado	0.12 g	Xantano	0.04 g	<p><b>Calorías 195.62 Kcal / 817.67 Kj</b></p> <p><b>MACRONUTRIENTES</b></p> <p><u>Proteínas</u></p> <table> <tr><td>Total</td><td>6.78 g</td></tr> <tr><td>  Animales</td><td>5.62 g</td></tr> <tr><td>  Vegetales</td><td>1.16 g</td></tr> </table> <p><u>Lípidos</u></p> <table> <tr><td>Total</td><td>13.65 g</td></tr> <tr><td>  Monoinsaturados</td><td>4.78 g</td></tr> <tr><td>  Poliinsaturados</td><td>0.69 g</td></tr> <tr><td>  Saturados</td><td>8.89 g</td></tr> <tr><td>    Trans</td><td>0.07 g</td></tr> <tr><td>Colesterol</td><td>87.85 mg</td></tr> </table> <p><u>Hidratos de Carbono</u></p> <table> <tr><td>Total</td><td>11.49 g</td></tr> <tr><td>  Simples</td><td>2.36 g</td></tr> <tr><td>  Complejos</td><td>9.13 g</td></tr> </table> <p><u>Fibra</u> 0.61 g</p> <p><u>Agua</u> 63.00 ml</p> <p><b>MICRONUTRIENTES</b></p> <p><u>Sales minerales</u></p> <table> <tr><td>P</td><td>115.71 mg</td></tr> <tr><td>Mg</td><td>17.00 mg</td></tr> <tr><td>Ca</td><td>69.96 mg</td></tr> <tr><td>Fe</td><td>0.72 mg</td></tr> <tr><td>Zn</td><td>0.68 mg</td></tr> <tr><td>Na</td><td>432.81 mg</td></tr> <tr><td>K</td><td>107.16 mg</td></tr> <tr><td>I</td><td>2.27 µg</td></tr> <tr><td>Se</td><td>6.36 µg</td></tr> </table> <p><u>Vitaminas</u></p> <table> <tr><td>Vit C (Ácido Ascórbico)</td><td>0.23 mg</td></tr> <tr><td>Vit B1 (Tiamina)</td><td>0.05 mg</td></tr> <tr><td>Vit B2 (Riboflavina)</td><td>0.13 mg</td></tr> <tr><td>Vit B3 (Niacina)</td><td>1.37 mg</td></tr> <tr><td>Vit B6 (Piridoxina)</td><td>0.09 mg</td></tr> <tr><td>Vit A (Retinol)</td><td>162.06 µg</td></tr> <tr><td>Vit D (Calciferol)</td><td>0.67 µg</td></tr> <tr><td>Vit E (Tocoferol)</td><td>0.46 mg</td></tr> <tr><td>Vit B9 (Ácido Fólico)</td><td>8.47 µg</td></tr> <tr><td>Vit B12 (Cobalamina)</td><td>0.69 µg</td></tr> </table>				Total	6.78 g	Animales	5.62 g	Vegetales	1.16 g	Total	13.65 g	Monoinsaturados	4.78 g	Poliinsaturados	0.69 g	Saturados	8.89 g	Trans	0.07 g	Colesterol	87.85 mg	Total	11.49 g	Simples	2.36 g	Complejos	9.13 g	P	115.71 mg	Mg	17.00 mg	Ca	69.96 mg	Fe	0.72 mg	Zn	0.68 mg	Na	432.81 mg	K	107.16 mg	I	2.27 µg	Se	6.36 µg	Vit C (Ácido Ascórbico)	0.23 mg	Vit B1 (Tiamina)	0.05 mg	Vit B2 (Riboflavina)	0.13 mg	Vit B3 (Niacina)	1.37 mg	Vit B6 (Piridoxina)	0.09 mg	Vit A (Retinol)	162.06 µg	Vit D (Calciferol)	0.67 µg	Vit E (Tocoferol)	0.46 mg	Vit B9 (Ácido Fólico)	8.47 µg	Vit B12 (Cobalamina)	0.69 µg
Ingrediente	Peso en sucio																																																																																														
Leche entera UHT	36.90 g																																																																																														
Nata 35% Profesional	18.45 g																																																																																														
Sepia	11.53 g																																																																																														
Pan rallado	10.95 g																																																																																														
Lomos de atún	6.92 g																																																																																														
Mantequilla	5.77 g																																																																																														
Huevo entero pasteurizado	5.37 g																																																																																														
Harina	4.38 g																																																																																														
Tinta de calamar	1.15 g																																																																																														
Sal fina	0.58 g																																																																																														
Cola de pescado	0.16 g																																																																																														
Caldo sabor pescado	0.12 g																																																																																														
Xantano	0.04 g																																																																																														
Total	6.78 g																																																																																														
Animales	5.62 g																																																																																														
Vegetales	1.16 g																																																																																														
Total	13.65 g																																																																																														
Monoinsaturados	4.78 g																																																																																														
Poliinsaturados	0.69 g																																																																																														
Saturados	8.89 g																																																																																														
Trans	0.07 g																																																																																														
Colesterol	87.85 mg																																																																																														
Total	11.49 g																																																																																														
Simples	2.36 g																																																																																														
Complejos	9.13 g																																																																																														
P	115.71 mg																																																																																														
Mg	17.00 mg																																																																																														
Ca	69.96 mg																																																																																														
Fe	0.72 mg																																																																																														
Zn	0.68 mg																																																																																														
Na	432.81 mg																																																																																														
K	107.16 mg																																																																																														
I	2.27 µg																																																																																														
Se	6.36 µg																																																																																														
Vit C (Ácido Ascórbico)	0.23 mg																																																																																														
Vit B1 (Tiamina)	0.05 mg																																																																																														
Vit B2 (Riboflavina)	0.13 mg																																																																																														
Vit B3 (Niacina)	1.37 mg																																																																																														
Vit B6 (Piridoxina)	0.09 mg																																																																																														
Vit A (Retinol)	162.06 µg																																																																																														
Vit D (Calciferol)	0.67 µg																																																																																														
Vit E (Tocoferol)	0.46 mg																																																																																														
Vit B9 (Ácido Fólico)	8.47 µg																																																																																														
Vit B12 (Cobalamina)	0.69 µg																																																																																														

## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de chipirones en su tinta

### Distribución calórica



### Desglose de la distribución



### Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>27.14 Kcal</b>	<b>13.85%</b>
Animales	22.49 Kcal	11.48%
Vegetales	4.64 Kcal	2.37%
<b>Lípidos</b>	<b>122.85 Kcal</b>	<b>62.69%</b>
Saturados	80.04 Kcal	40.85%
Trans	0.66 Kcal	0.34%
Monoinsaturados	43.05 Kcal	21.97%
Poliinsaturados	6.22 Kcal	3.18%
Otros Lípidos	-7.13 Kcal	-3.64%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>45.97 Kcal</b>	<b>23.46%</b>
Simples	9.44 Kcal	4.82%
Complejos	36.53 Kcal	18.64%
<b>Total</b>	<b>195.95 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

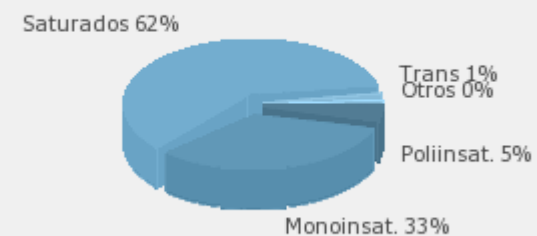
### Reparto de Proteínas



### Reparto de Carbohidratos



### Reparto de Lípidos



# Croquetas de chipirones en su tinta

Tipo de Receta: Entradas

## Ingredientes

### Alimento

Leche entera UHT

Nata 35% Profesional

Sepia

Pan rallado

Lomos de atún congelado

Mantequilla

Huevo entero pasteurizado

Harina

Tinta de calamar

Sal fina

Cola de pescado

Caldo sabor pescado

Xantano

## Alérgenos según normativa



Lácteos



Moluscos



Gluten



Pescado



Soja



Huevo



Trazas de Crustáceos



Trazas de Apio

## Croquetas de chipirones en su tinta: Ingredientes compuestos

### 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**  
**Trazas de huevo**  
**Trazas de crustáceos**

### Alérgenos según normativa

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

### Huevo entero pasteurizado PASCUAL

**Huevo**

### Alérgenos según normativa

-  Huevo

### Mantequilla (genérico)

**Nata**

### Alérgenos según normativa

-  Lácteos

### Nata 35% Profesional PRESIDENT

### Alérgenos según normativa

<b><i>Nota</i></b>
Carragenano (E-407)
Celulosa microcristalina (E-460(i))
Carboximetilcelulosa (E-466)



Lácteos