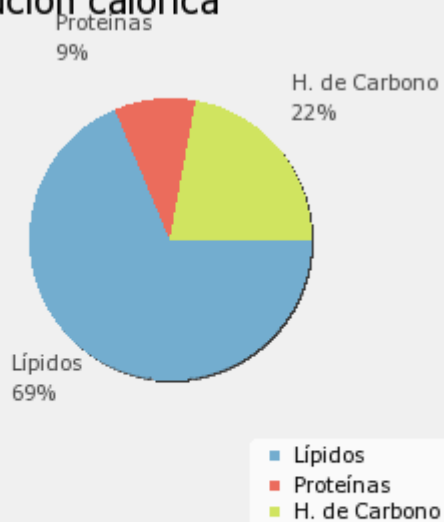


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de chorizo

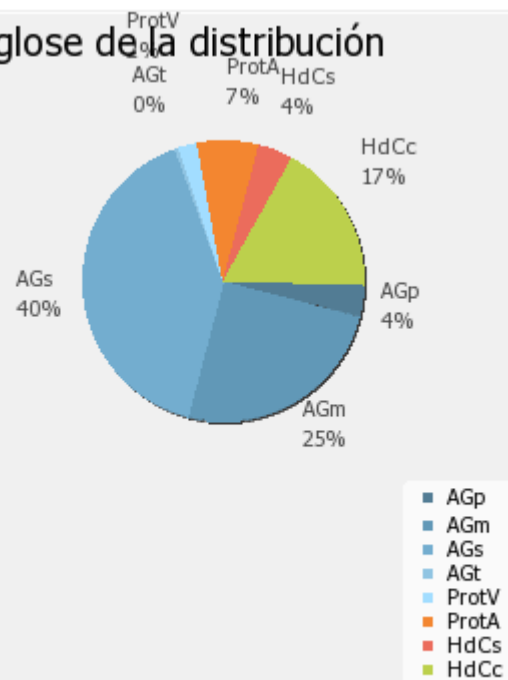
Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:			
		Calorías 233.49 Kcal / 975.98 Kj			
		MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
		<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
		Total	5.43 g	P	97.63 mg
		Animales	4.17 g	Mg	15.97 mg
		Vegetales	1.26 g	Ca	73.54 mg
		<u>Lípidos</u>		Fe	0.61 mg
		Total	17.81 g	Zn	0.62 mg
		Monoinsaturados	6.71 g	Na	464.67 mg
		Poliinsaturados	1.04 g	K	82.67 mg
		Saturados	10.78 g	I	2.05 µg
		Trans	0.09 g	Se	4.16 µg
				<u>Vitaminas</u>	
		Colesterol	84.36 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	0.49 mg
				Vit B1 (Tiamina)	0.07 mg
		<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.13 mg
		Total	12.97 g	Vit B3 (Niacina)	0.43 mg
		Simples	2.50 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.05 mg
		Complejos	10.48 g	Vit A (Retinol)	183.62 µg
				Vit D (Calciferol)	0.19 µg
		<u>Fibra</u>	0.67 g	Vit E (Tocoferol)	0.18 mg
				Vit B9 (Ácido Fólico)	7.08 µg
		<u>Agua</u>	59.62 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.46 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de chorizo

Distribución calórica



Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
Proteínas	21.73 Kcal	9.29%
Animales	16.68 Kcal	7.13%
Vegetales	5.04 Kcal	2.16%
Lípidos	160.29 Kcal	68.53%
Saturados	97.01 Kcal	41.47%
Trans	0.81 Kcal	0.35%
Monoinsaturados	60.40 Kcal	25.82%
Poliinsaturados	9.40 Kcal	4.02%
Otros Lípidos	-7.34 Kcal	-3.14%
Hidratos de Carbono	51.90 Kcal	22.19%
Simples	10.00 Kcal	4.27%
Complejos	41.90 Kcal	17.91%
Total	233.91 Kcal	100.00%

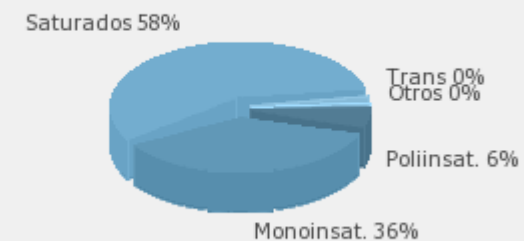
Reparto de Proteínas



Reparto de Carbohidratos



Reparto de Lípidos



Croquetas de chorizo

Tipo de Receta: Entradas

Ingredientes

Alimento
<u>Leche entera UHT</u>
<u>Nata 35% Profesional</u>
<u>Pan rallado</u>
Chorizo
<u>Mantequilla</u>
<u>Huevo entero pasteurizado</u>
<u>Harina</u>
Sal fina
<u>Cola de pescado</u>
Xantano

Alérgenos según normativa



Lácteos



Gluten



Pescado



Huevo

Croquetas de chorizo: Ingredientes compuestos

Huevo entero pasteurizado PASCUAL

Huevo

Alérgenos según normativa



Huevo

Mantequilla (genérico)

Nata

Alérgenos según normativa



Lácteos

Chorizo (genérico)

Cerdo semigraso

Cerdo tocino

Alérgenos según normativa

Nata 35% Profesional PRESIDENT

Nata

Carragenano (E-407)

Celulosa microcristalina (E-460(i))

Carboximetilcelulosa (E-466)

Alérgenos según normativa



Lácteos