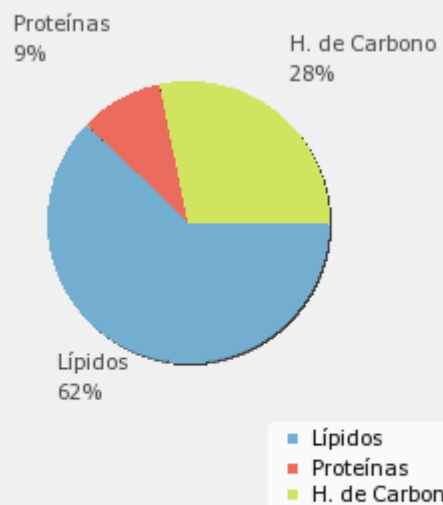


**INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de cocido**

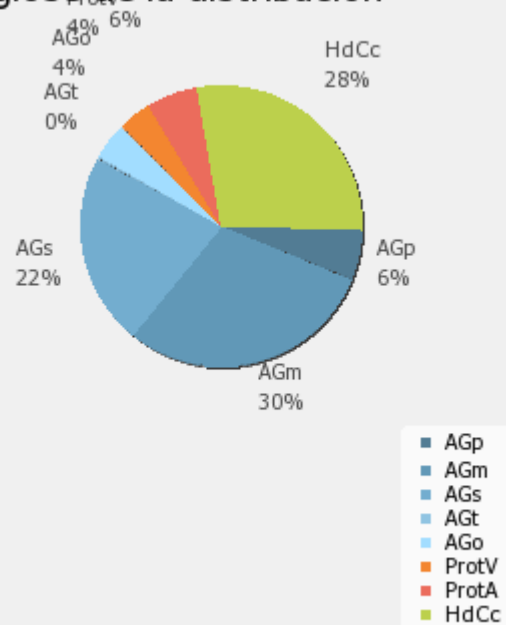
Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:																																			
		<b>Calorías 269.86 Kcal / 1128.00 Kj</b>																																			
		<b>MACRONUTRIENTES</b>		<b>MICRONUTRIENTES</b>																																	
		<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>																																	
		Total	6.43 g	P	65.46 mg																																
		Animales	3.86 g	Mg	16.23 mg																																
		Vegetales	2.57 g	Ca	39.00 mg																																
		<u>Lípidos</u>		Fe	0.98 mg																																
		Total	18.70 g	Zn	0.91 mg																																
		Monoinsaturados	8.90 g	Na	244.11 mg																																
		Poliinsaturados	1.85 g	K	157.73 mg																																
		Saturados	6.66 g	I	8.20 µg																																
		Trans	0.07 g	Se	7.44 µg																																
				<u>Vitaminas</u>																																	
		Colesterol	58.79 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	9.79 mg																																
				Vit B1 (Tiamina)	0.06 mg																																
				Vit B2 (Riboflavina)	0.08 mg																																
				Vit B3 (Niacina)	1.17 mg																																
				Vit B6 (Piridoxina)	0.10 mg																																
				Vit A (Retinol)	129.07 µg																																
				Vit D (Calciferol)	0.19 µg																																
				Vit E (Tocoferol)	1.10 mg																																
				Vit B9 (Ácido Fólico)	16.20 µg																																
				Vit B12 (Cobalamina)	0.19 µg																																
		<u>Hidratos de Carbono</u>																																			
		Total	19.26 g																																		
		Simples	0.00 g																																		
		Complejos	19.26 g																																		
		<u>Fibra</u>	1.56 g																																		
		<u>Agua</u>	55.43 ml																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ingrediente</th> <th>Peso en sucio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Cebolla</td><td>31.86 g</td></tr> <tr><td>Pan rallado</td><td>19.12 g</td></tr> <tr><td>Huevo entero pasteurizado</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Harina de trigo</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Aceite de oliva</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Zanahoria</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Vacuno semigraso</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Pollo entero promedio</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Cerdo tocino</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Mantequilla</td><td>6.37 g</td></tr> <tr><td>Repollo</td><td>3.19 g</td></tr> <tr><td>Garbanzos</td><td>0.64 g</td></tr> <tr><td>Patatas</td><td>0.64 g</td></tr> <tr><td>Cola de pescado</td><td>0.64 g</td></tr> <tr><td>Xantano</td><td>0.32 g</td></tr> </tbody> </table>		Ingrediente	Peso en sucio	Cebolla	31.86 g	Pan rallado	19.12 g	Huevo entero pasteurizado	6.37 g	Harina de trigo	6.37 g	Aceite de oliva	6.37 g	Zanahoria	6.37 g	Vacuno semigraso	6.37 g	Pollo entero promedio	6.37 g	Cerdo tocino	6.37 g	Mantequilla	6.37 g	Repollo	3.19 g	Garbanzos	0.64 g	Patatas	0.64 g	Cola de pescado	0.64 g	Xantano	0.32 g				
Ingrediente	Peso en sucio																																				
Cebolla	31.86 g																																				
Pan rallado	19.12 g																																				
Huevo entero pasteurizado	6.37 g																																				
Harina de trigo	6.37 g																																				
Aceite de oliva	6.37 g																																				
Zanahoria	6.37 g																																				
Vacuno semigraso	6.37 g																																				
Pollo entero promedio	6.37 g																																				
Cerdo tocino	6.37 g																																				
Mantequilla	6.37 g																																				
Repollo	3.19 g																																				
Garbanzos	0.64 g																																				
Patatas	0.64 g																																				
Cola de pescado	0.64 g																																				
Xantano	0.32 g																																				

## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de cocido

### Distribución calórica



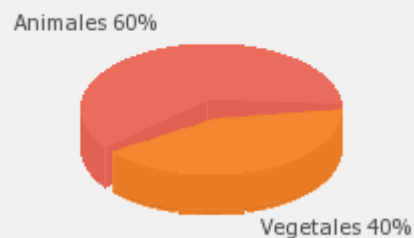
### Desglose de la distribución



### Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>25.73 Kcal</b>	<b>9.49%</b>
Animales	15.46 Kcal	5.70%
Vegetales	10.27 Kcal	3.79%
<b>Lípidos</b>	<b>168.34 Kcal</b>	<b>62.09%</b>
Saturados	59.90 Kcal	22.09%
Trans	0.63 Kcal	0.23%
Monoinsaturados	80.10 Kcal	29.55%
Poliinsaturados	16.68 Kcal	6.15%
Otros Lípidos	11.02 Kcal	4.06%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>77.04 Kcal</b>	<b>28.42%</b>
Simples	0.00 Kcal	0.00%
Complejos	77.04 Kcal	28.42%
<b>Total</b>	<b>271.11 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

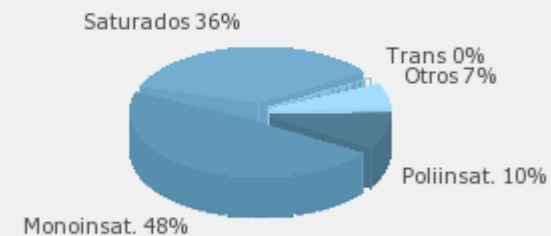
### Reparto de Proteínas



### Reparto de Carbohidratos



### Reparto de Lípidos



# Croquetas de cocido

Tipo de Receta: Entrantes

## Ingredientes

Alimento
Cebolla
<b><u>Pan rallado</u></b>
<b><u>Huevo entero pasteurizado</u></b>
<b><u>Harina de trigo</u></b>
Aceite de oliva
Zanahoria
Vacuno semigraso
Pollo entero promedio
Cerdo tocino
<b><u>Mantequilla</u></b>
Repollo
Garbanzos
Patatas
<b><u>Cola de pescado</u></b>
Xantano

## Alérgenos según normativa



Gluten



Pescado



Lácteos



Huevo

## Croquetas de cocido: Ingredientes compuestos

Mantequilla (genérico)

Nata

Alérgenos según normativa



Lácteos

Huevo entero pasteurizado PASCUAL

Huevo

Alérgenos según normativa



Huevo