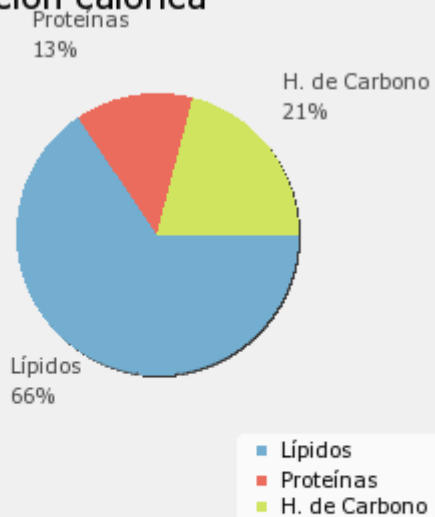


## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas jamón ibérico

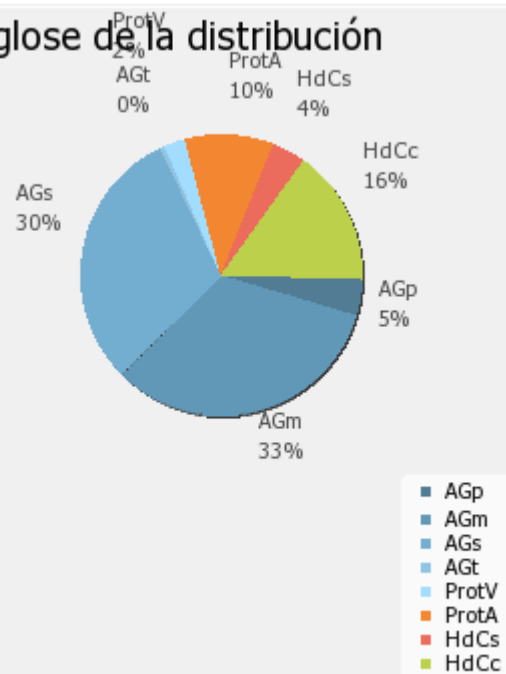
Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:																																																																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ingrediente</th> <th>Peso en sucio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Leche entera UHT</td><td>38.77 g</td></tr> <tr><td>Nata 35% Profesional</td><td>19.39 g</td></tr> <tr><td>Jamón Ibérico</td><td>12.12 g</td></tr> <tr><td>Pan rallado</td><td>11.51 g</td></tr> <tr><td>Grasa cerdo ibérico</td><td>6.06 g</td></tr> <tr><td>Huevo entero pasteurizado</td><td>5.64 g</td></tr> <tr><td>Harina</td><td>4.61 g</td></tr> <tr><td>Cebolla</td><td>1.21 g</td></tr> <tr><td>Sal fina</td><td>0.61 g</td></tr> <tr><td>Cola de pescado</td><td>0.17 g</td></tr> <tr><td>Xantano</td><td>0.04 g</td></tr> </tbody> </table>		Ingrediente	Peso en sucio	Leche entera UHT	38.77 g	Nata 35% Profesional	19.39 g	Jamón Ibérico	12.12 g	Pan rallado	11.51 g	Grasa cerdo ibérico	6.06 g	Huevo entero pasteurizado	5.64 g	Harina	4.61 g	Cebolla	1.21 g	Sal fina	0.61 g	Cola de pescado	0.17 g	Xantano	0.04 g	<p><b>Calorías 229.36 Kcal / 958.73 Kj</b></p> <p><b>MACRONUTRIENTES</b></p> <p><u>Proteínas</u></p> <table> <tr><td>Total</td><td>7.66 g</td></tr> <tr><td>Animales</td><td>6.14 g</td></tr> <tr><td>Vegetales</td><td>1.52 g</td></tr> </table> <p><u>Lípidos</u></p> <table> <tr><td>Total</td><td>16.77 g</td></tr> <tr><td>  Monoinsaturados</td><td>9.00 g</td></tr> <tr><td>  Poliinsaturados</td><td>1.29 g</td></tr> <tr><td>  Saturados</td><td>8.37 g</td></tr> <tr><td>  Trans</td><td>0.08 g</td></tr> </table> <p><u>Hidratos de Carbono</u></p> <table> <tr><td>Total</td><td>12.08 g</td></tr> <tr><td>  Simples</td><td>2.42 g</td></tr> <tr><td>  Complejos</td><td>9.66 g</td></tr> </table> <p><u>Fibra</u></p> <table> <tr><td></td><td>0.66 g</td></tr> </table> <p><u>Agua</u></p> <table> <tr><td></td><td>60.03 ml</td></tr> </table>				Total	7.66 g	Animales	6.14 g	Vegetales	1.52 g	Total	16.77 g	Monoinsaturados	9.00 g	Poliinsaturados	1.29 g	Saturados	8.37 g	Trans	0.08 g	Total	12.08 g	Simples	2.42 g	Complejos	9.66 g		0.66 g		60.03 ml	<p><b>MICRONUTRIENTES</b></p> <p><u>Sales minerales</u></p> <table> <tr><td>P</td><td>97.37 mg</td></tr> <tr><td>Mg</td><td>14.60 mg</td></tr> <tr><td>Ca</td><td>72.48 mg</td></tr> <tr><td>Fe</td><td>0.63 mg</td></tr> <tr><td>Zn</td><td>0.72 mg</td></tr> <tr><td>Na</td><td>461.38 mg</td></tr> <tr><td>K</td><td>61.74 mg</td></tr> <tr><td>I</td><td>2.96 µg</td></tr> <tr><td>Se</td><td>4.04 µg</td></tr> </table> <p><u>Vitaminas</u></p> <table> <tr><td>Vit C (Ácido Ascórbico)</td><td>0.54 mg</td></tr> <tr><td>Vit B1 (Tiamina)</td><td>0.13 mg</td></tr> <tr><td>Vit B2 (Riboflavina)</td><td>0.14 mg</td></tr> <tr><td>Vit B3 (Niacina)</td><td>1.64 mg</td></tr> <tr><td>Vit B6 (Piridoxina)</td><td>0.06 mg</td></tr> <tr><td>Vit A (Retinol)</td><td>132.48 µg</td></tr> <tr><td>Vit D (Calciferol)</td><td>0.12 µg</td></tr> <tr><td>Vit E (Tocoferol)</td><td>0.18 mg</td></tr> <tr><td>Vit B9 (Ácido Fólico)</td><td>6.82 µg</td></tr> <tr><td>Vit B12 (Cobalamina)</td><td>0.19 µg</td></tr> </table>				P	97.37 mg	Mg	14.60 mg	Ca	72.48 mg	Fe	0.63 mg	Zn	0.72 mg	Na	461.38 mg	K	61.74 mg	I	2.96 µg	Se	4.04 µg	Vit C (Ácido Ascórbico)	0.54 mg	Vit B1 (Tiamina)	0.13 mg	Vit B2 (Riboflavina)	0.14 mg	Vit B3 (Niacina)	1.64 mg	Vit B6 (Piridoxina)	0.06 mg	Vit A (Retinol)	132.48 µg	Vit D (Calciferol)	0.12 µg	Vit E (Tocoferol)	0.18 mg	Vit B9 (Ácido Fólico)	6.82 µg	Vit B12 (Cobalamina)	0.19 µg
Ingrediente	Peso en sucio																																																																																																
Leche entera UHT	38.77 g																																																																																																
Nata 35% Profesional	19.39 g																																																																																																
Jamón Ibérico	12.12 g																																																																																																
Pan rallado	11.51 g																																																																																																
Grasa cerdo ibérico	6.06 g																																																																																																
Huevo entero pasteurizado	5.64 g																																																																																																
Harina	4.61 g																																																																																																
Cebolla	1.21 g																																																																																																
Sal fina	0.61 g																																																																																																
Cola de pescado	0.17 g																																																																																																
Xantano	0.04 g																																																																																																
Total	7.66 g																																																																																																
Animales	6.14 g																																																																																																
Vegetales	1.52 g																																																																																																
Total	16.77 g																																																																																																
Monoinsaturados	9.00 g																																																																																																
Poliinsaturados	1.29 g																																																																																																
Saturados	8.37 g																																																																																																
Trans	0.08 g																																																																																																
Total	12.08 g																																																																																																
Simples	2.42 g																																																																																																
Complejos	9.66 g																																																																																																
	0.66 g																																																																																																
	60.03 ml																																																																																																
P	97.37 mg																																																																																																
Mg	14.60 mg																																																																																																
Ca	72.48 mg																																																																																																
Fe	0.63 mg																																																																																																
Zn	0.72 mg																																																																																																
Na	461.38 mg																																																																																																
K	61.74 mg																																																																																																
I	2.96 µg																																																																																																
Se	4.04 µg																																																																																																
Vit C (Ácido Ascórbico)	0.54 mg																																																																																																
Vit B1 (Tiamina)	0.13 mg																																																																																																
Vit B2 (Riboflavina)	0.14 mg																																																																																																
Vit B3 (Niacina)	1.64 mg																																																																																																
Vit B6 (Piridoxina)	0.06 mg																																																																																																
Vit A (Retinol)	132.48 µg																																																																																																
Vit D (Calciferol)	0.12 µg																																																																																																
Vit E (Tocoferol)	0.18 mg																																																																																																
Vit B9 (Ácido Fólico)	6.82 µg																																																																																																
Vit B12 (Cobalamina)	0.19 µg																																																																																																

## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas jamón ibérico

### Distribución calórica



### Desglose de la distribución



### Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>30.65 Kcal</b>	<b>13.33%</b>
Animales	24.57 Kcal	10.69%
Vegetales	6.08 Kcal	2.65%
<b>Lípidos</b>	<b>150.94 Kcal</b>	<b>65.66%</b>
Saturados	75.34 Kcal	32.77%
Trans	0.70 Kcal	0.30%
Monoinsaturados	80.97 Kcal	35.22%
Poliinsaturados	11.64 Kcal	5.06%
Otros Lípidos	-17.71 Kcal	-7.70%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>48.31 Kcal</b>	<b>21.01%</b>
Simples	9.67 Kcal	4.21%
Complejos	38.63 Kcal	16.80%
<b>Total</b>	<b>229.90 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

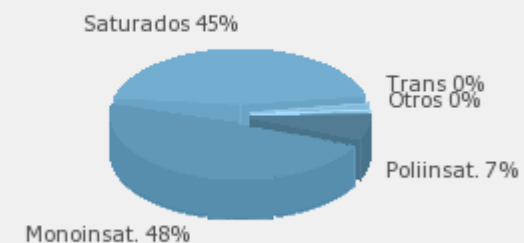
### Reparto de Proteínas



### Reparto de Carbohidratos



### Reparto de Lípidos



## Croquetas jamon iberico

Tipo de Receta: Entradas

### Ingredientes

<b><u>Leche entera UHT</u></b>
<b><u>Nata 35% Profesional</u></b>
Jamón Ibérico
<b><u>Pan rallado</u></b>
Grasa cerdo ibérico (genérico)
<b><u>Huevo entero pasteurizado</u></b>
<b><u>Harina</u></b>
Cebolla
Sal fina
<b><u>Cola de pescado</u></b>
Xantano

### Alérgenos según normativa

-  Lácteos
-  Gluten
-  Pescado
-  Huevo

## Croquetas jamon iberico: Ingredientes compuestos

Huevo entero pasteurizado PASCUAL

**Huevo**

Alérgenos según normativa



Huevo

Jamón Ibérico (genérico)

Alérgenos según normativa

Nata 35% Profesional PRESIDENT

**Nata**

Carragenano (E-407)

Celulosa microcristalina (E-460(i))

Carboximetilcelulosa (E-466)

Alérgenos según normativa



Lácteos