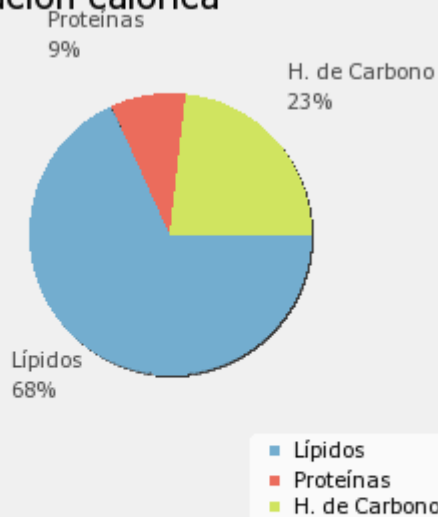


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de morcilla

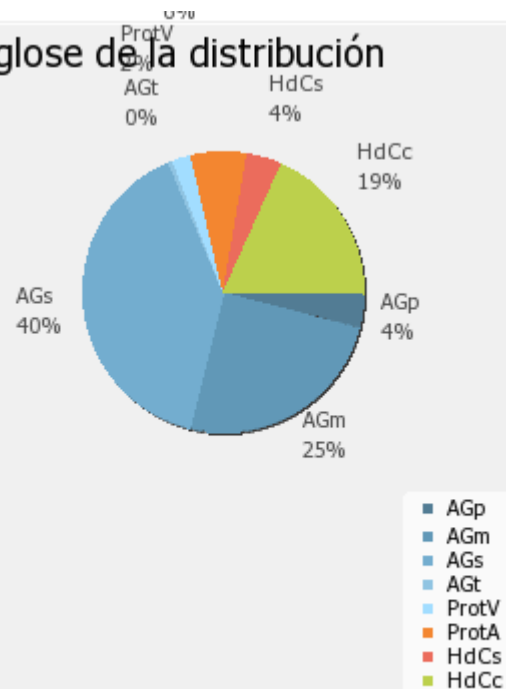
Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:			
		Calorías 234.06 Kcal / 978.38 Kj			
		MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
		<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
		Total	5.00 g	P	88.31 mg
		Animales	3.75 g	Mg	14.32 mg
		Vegetales	1.26 g	Ca	75.36 mg
		<u>Lípidos</u>		Fe	1.94 mg
		Total	17.76 g	Zn	0.64 mg
		Monoinsaturados	6.63 g	Na	423.35 mg
		Poliinsaturados	1.06 g	K	64.34 mg
		Saturados	10.56 g	I	1.86 µg
		Trans	0.13 g	Se	5.39 µg
				<u>Vitaminas</u>	
		Colesterol	90.38 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	0.52 mg
				Vit B1 (Tiamina)	0.04 mg
		<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.13 mg
		Total	13.65 g	Vit B3 (Niacina)	0.29 mg
		Simple	2.50 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.03 mg
		Complejos	11.16 g	Vit A (Retinol)	194.98 µg
				Vit D (Calciferol)	0.19 µg
		<u>Fibra</u>	1.37 g	Vit E (Tocoferol)	0.18 mg
				Vit B9 (Ácido Fólico)	6.86 µg
		<u>Agua</u>	59.17 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.20 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de morcilla

Distribución calórica



Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
Proteínas	20.02 Kcal	8.54%
Animales	14.98 Kcal	6.39%
Vegetales	5.04 Kcal	2.15%
Lípidos	159.87 Kcal	68.17%
Saturados	95.05 Kcal	40.53%
Trans	1.19 Kcal	0.51%
Monoinsaturados	59.64 Kcal	25.43%
Poliinsaturados	9.53 Kcal	4.06%
Otros Lípidos	-5.54 Kcal	-2.36%
Hidratos de Carbono	54.62 Kcal	23.29%
Simples	9.99 Kcal	4.26%
Complejos	44.63 Kcal	19.03%
Total	234.51 Kcal	100.00%

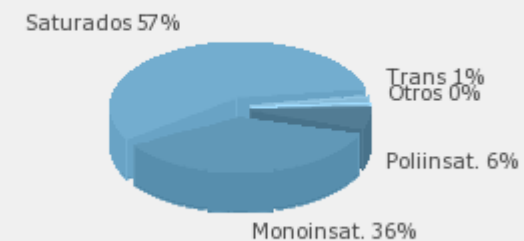
Reparto de Proteinas



Reparto de Carbohidratos



Reparto de Lípidos



Croquetas de morcilla

Tipo de Receta: Entradas

Ingredientes

Alimento
<u>Leche entera UHT</u>
<u>Nata 35% Profesional</u>
<u>Pan rallado</u>
Morcilla cebolla Córdoba
<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 morcilla: Ingredientes compuestos

Huevo entero pasteurizado PASCUAL

Huevo

Alérgenos según normativa



Huevo

Mantequilla (genérico)

Nata

Alérgenos según normativa



Lácteos

Nata 35% Profesional PRESIDENT

Nata

Carragenano (E-407)

Celulosa microcristalina (E-460(i))

Carboximetilcelulosa (E-466)

Alérgenos según normativa



Lácteos