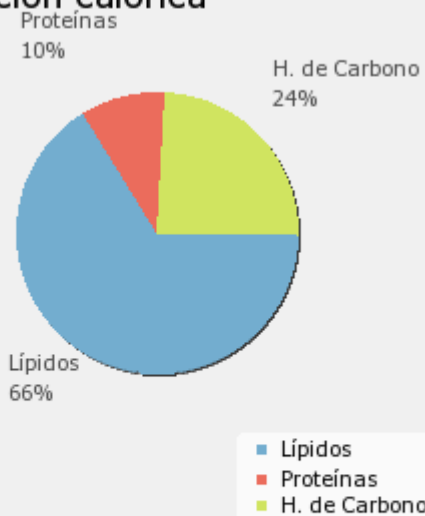


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de langostino al ajillo

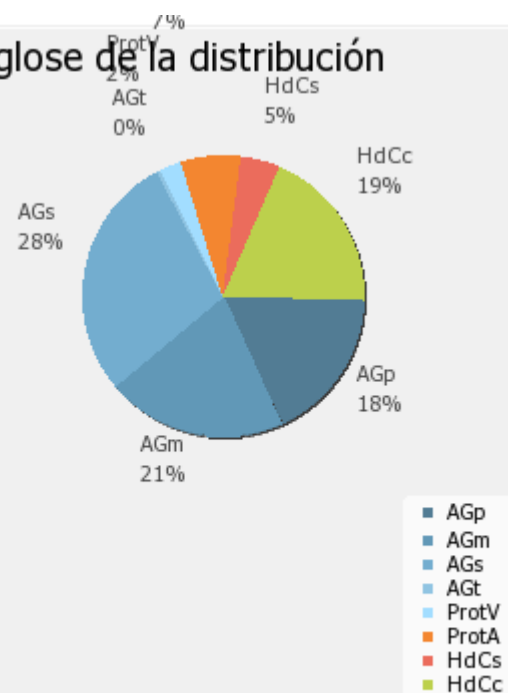
Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:			
Ingrediente	Peso en sucio	Calorías 220.47 Kcal / 921.55 Kj			
Leche entera UHT	41.69 g	MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
Nata 35% Profesional	20.84 g	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
Pan rallado	12.38 g	Total	5.29 g	P	96.64 mg
Langostinos	11.07 g	Animales	3.89 g	Mg	17.04 mg
Aceite de girasol refinado	6.51 g	Vegetales	1.40 g	Ca	79.24 mg
Huevo entero pasteurizado	6.07 g	<u>Lípidos</u>		Fe	0.63 mg
Harina	4.95 g	Total	16.15 g	Zn	0.54 mg
Ajo	1.95 g	Monoinsaturados	5.24 g	Na	356.61 mg
Sal fina	0.65 g	Poliinsaturados	4.59 g	K	63.64 mg
Cola de pescado	0.18 g	Saturados	7.15 g	I	6.93 µg
Xantano	0.04 g	Trans	0.10 g	Se	5.81 µg
Shichimi	0.00 g			<u>Vitaminas</u>	
		Colesterol	75.22 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	0.46 mg
		<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B1 (Tiamina)	0.04 mg
		Total	13.30 g	Vit B2 (Riboflavina)	0.13 mg
		Simple	2.60 g	Vit B3 (Niacina)	0.39 mg
		Complejos	10.70 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.04 mg
		<u>Fibra</u>	0.71 g	Vit A (Retinol)	143.36 µg
		<u>Agua</u>	61.08 ml	Vit D (Calciferol)	1.07 µg
				Vit E (Tocoferol)	0.27 mg
				Vit B9 (Ácido Fólico)	7.32 µg
				Vit B12 (Cobalamina)	0.31 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Croquetas de langostino al ajillo

Distribución calórica



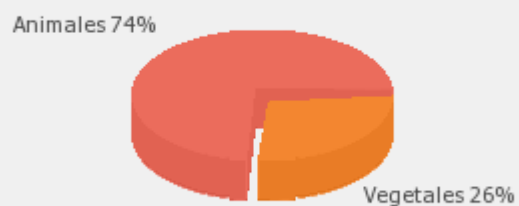
Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
Proteínas	21.16 Kcal	9.63%
Animales	15.58 Kcal	7.09%
Vegetales	5.58 Kcal	2.54%
Lípidos	145.37 Kcal	66.15%
Saturados	64.31 Kcal	29.26%
Trans	0.87 Kcal	0.39%
Monoinsaturados	47.12 Kcal	21.44%
Poliinsaturados	41.28 Kcal	18.78%
Otros Lípidos	-8.20 Kcal	-3.73%
Hidratos de Carbono	53.22 Kcal	24.22%
Simples	10.40 Kcal	4.73%
Complejos	42.82 Kcal	19.49%
Total	219.75 Kcal	100.00%

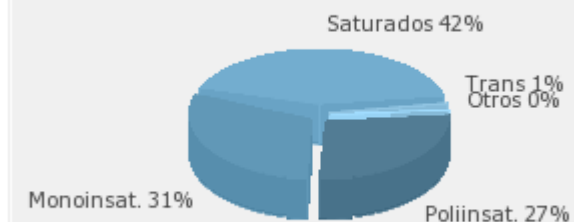
Reparto de Proteínas



Reparto de Carbohidratos



Reparto de Lípidos



Croquetas de langostino al ajillo

Tipo de Receta: Entradas

Ingredientes

Alimento
<u>Leche entera UHT</u>
<u>Nata 35% Profesional</u>
<u>Pan rallado</u>
<u>Langostinos</u>
Aceite de girasol refinado
<u>Huevo entero pasteurizado</u>
<u>Harina</u>
Ajo
Sal fina
<u>Cola de pescado</u>
Xantano
<u>Shichimi</u>

Alérgenos según normativa



Lácteos



Gluten



Crustáceos



Pescado



Sésamo



Huevo

Croquetas de langostino al ajillo: Ingredientes compuestos

Shichimi

Guindilla

Naranja

Semillas de sésamo

Sésamo negro

Pimienta

Jengibre

Alga Nori

Alérgenos según normativa



Sésamo

Huevo entero pasteurizado PASCUAL

Huevo

Alérgenos según normativa



Huevo

Aceite de girasol refinado

Aceite de girasol refinado

Alérgenos según normativa

Nata 35% Profesional PRESIDENT

Nata

Carragenano (E-407)

Celulosa microcristalina (E-460(i))

Carboximetilcelulosa (E-466)

Alérgenos según normativa



Lácteos