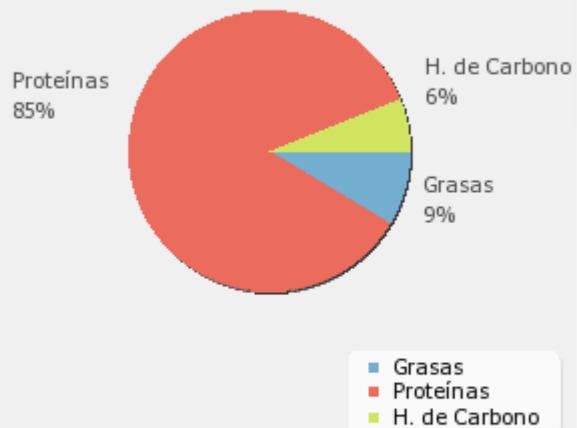


## INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: TINGA DE POLLO

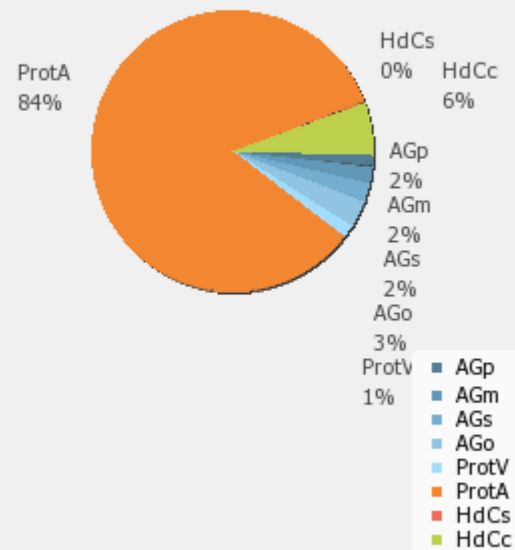
Ingrediente	Resultados de la valoración nutricional:			
Pollo pechuga carne sin piel Tomate Cebolla Zanahoria Salsa chipotle Sal fina Aceite de girasol Orégano	<b>Valor energético 70.02 Kcal / 292.69 Kj</b>			
	<b>MACRONUTRIENTES</b>		<b>MICRONUTRIENTES</b>	
	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
	Total	20.56 g	P	136.15 mg
	Animales	20.20 g	Mg	18.07 mg
	Vegetales	0.36 g	Ca	18.80 mg
	<u>Grasas</u>		Fe	1.18 mg
	Total	0.91 g	Zn	0.99 mg
	Monoinsaturados	0.20 g	Na	48.10 mg
	Poliinsaturados	0.19 g	K	247.87 mg
	Saturados	0.21 g	I	3.73 µg
	Trans	0.00 g	Se	0.01 µg
			<u>Vitaminas</u>	
	Colesterol	46.40 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	13.37 mg
			Vit B1 (Tiamina)	0.10 mg
	<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.09 mg
	Total	1.46 g	Vit B3 (Niacina)	5.79 mg
	Simples	0.00 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.31 mg
	Complejos	1.46 g	Vit A (Retinol)	27.30 µg
			Vit D (Calciferol)	0.00 µg
	<u>Fibra</u>	0.53 g	Vit E (Tocoferol)	0.18 mg
			Vit B9 (Ácido Fólico)	12.94 µg
	<u>Agua</u>	82.47 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.25 µg

# INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: TINGA DE POLLO

## Distribución calórica



## Desglose de la distribución



## Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
<b>Proteínas</b>	<b>82.22 Kcal</b>	<b>85.37%</b>
Animales	80.79 Kcal	83.88%
Vegetales	1.43 Kcal	1.48%
<b>Grasas</b>	<b>8.23 Kcal</b>	<b>8.55%</b>
Saturados	1.93 Kcal	2.00%
Trans	0.00 Kcal	0.00%
Monoinsaturados	1.76 Kcal	1.83%
Poliinsaturados	1.67 Kcal	1.74%
Otros Lípidos	2.87 Kcal	2.98%
<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>5.86 Kcal</b>	<b>6.08%</b>
Simples	0.01 Kcal	0.01%
Complejos	5.85 Kcal	6.08%
<b>Total</b>	<b>96.31 Kcal</b>	<b>100.00%</b>

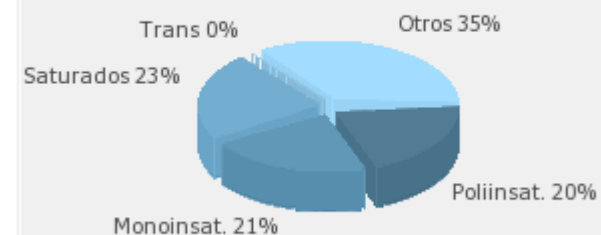
## Reparto de Proteínas



## Reparto de Hidratos de carbono



## Reparto de Grasas



## TINGA DE POLLO

Tipo de Receta: Carne

### Ingredientes

Alimento
Pollo pechuga carne sin piel
Tomate
Cebolla
Zanahoria
<b><i>Salsa chipotle</i></b>
Sal fina
Aceite de girasol
Orégano

### Alérgenos según normativa



SO2, sulfitos

## TINGA DE POLLO: Ingredientes compuestos

### Aceite de girasol COMERCO

Aceite de girasol refinado

### Alérgenos según normativa

### Salsa chipotle

***Vinagre de vino CON dióxido de azufre, sulfitos o derivados declarados***

Tomate

Azúcar

Goma xantana (E-415)

Goma guar (E-412)

Carboximetilcelulosa (E-466)

Sorbato potásico (E-202)

THBQ (E-319)

Aroma con ajo



SO2, sulfitos

### Alérgenos según normativa