

Albóndigas de pollo a la campesina

Alimento	Cantidad (gramos)
Aceite de oliva	200
Ajos	50
Cebollas	500
Guisantes frescos	250
Huevos	200
Pan blanco	50
Pollo	1000
Tomate fresco	500
Vino blanco	100
Zanahoria	300

Nº Raciones: 25

Condimento: Perejil y Sal

Comentarios:

Información nutricional por persona

Alimento	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro
Aceite de oliva	70,7	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Ajos	3,0	1,2	0,1	0,7	0,0	0,0	3,6	3,1	0,0
Cebollas	7,6	17,9	0,2	1,7	0,0	0,4	4,0	6,6	0,0
Guisantes frescos	8,1	7,9	0,5	1,5	0,0	0,5	2,5	10,8	0,1
Huevos	13,4	5,9	1,0	0,1	0,9	0,0	4,5	17,3	0,2
Pan blanco	5,2	0,8	0,2	1,0	0,0	0,0	1,2	1,8	0,0
Pollo	57,6	29,1	8,2	0,9	2,2	0,0	4,8	80,0	0,7
Tomate fresco	4,2	18,8	0,2	0,9	0,1	0,2	1,0	4,8	0,1
Vino blanco	2,8	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,6	0,0
Zanahoria	5,2	10,5	0,1	1,2	0,0	0,4	3,2	5,3	0,1
TOTAL de la receta	177,7	95,7	10,6	7,0	11,3	1,5	25,2	130,3	1,3

Albóndigas de pollo con salsa de almendras

Alimento	Cantidad (gramos)
Aceite de oliva	200
Ajos	50
Almendras	300
Cebollas	400
Huevos	200
Pan blanco	350
Pollo	2000
Tomate en lata	400
Vino blanco	350

Nº Raciones: 35

Condimento: Sal, nuez moscada, pimienta blanca, avecrem, perejil

Comentarios:

Información nutricional por persona

Alimento	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro
Aceite de oliva	50,5	0,0	0,0	0,0	5,7	0,0	0,0	0,1	0,0
Ajos	2,1	0,8	0,1	0,5	0,0	0,0	2,6	2,2	0,0
Almendras	49,8	0,4	1,9	1,7	4,3	0,9	18,5	41,1	0,3
Cebollas	4,3	10,2	0,1	1,0	0,0	0,2	2,3	3,8	0,0
Huevos	9,5	4,2	0,7	0,0	0,6	0,0	3,2	12,3	0,1
Pan blanco	25,9	3,8	0,8	5,0	0,1	0,1	5,8	8,9	0,1
Pollo	82,3	41,5	11,8		3,2	0,0	6,9	114,3	1,0
Tomate en lata	2,2	10,7	0,1	0,5	0,0	0,1	3,4	2,2	0,1
Vino blanco	7,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	1,5	0,1
TOTAL de la receta	233,7	80,7	15,5	8,8	14,0	1,3	43,6	186,4	1,7

Alcachofas al ajillo

Alimento	Cantidad (gramos)
Aceite de oliva	125
Ajos	150
Alcachofas	3000
Cebollas	200

Nº Raciones: 30

Condimento: Sal

Comentarios:

Información nutricional por persona

Alimento	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro
Aceite de oliva	36,8	0,0	0,0	0,0	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0
Ajos	7,5	2,9	0,3	1,7	0,0	0,1	9,1	7,7	0,1
Alcachofas	38,0	89,0	2,6	7,7	0,4	3,9	19,0	58,0	0,5
Cebollas	2,5	6,0	0,1	0,6	0,0	0,1	1,3	2,2	0,0
TOTAL de la receta	84,8	97,9	3,0	9,9	4,6	4,1	29,4	67,9	0,6

Alcachofas con mahonesa

Alimento	Cantidad (gramos)
Aceite de girasol	900
Aceite de oliva	225
Ajos	75
Alcachofas	3000
Huevos	200
Limón	450
Perejil	20

Nº Raciones: 35

Condimento:

Comentarios: Alcachofas congeladas.

Mahonesa: 4 huevos, 900 g de aceite de oliva y 20 g de perejil.

Información nutricional por persona

Arroz con tomate

Alimento	Cantidad (gramos)
Aceite de oliva	450
Ajos	200
Arroz	2000
Cebollas	1000
Cubitos para caldo	10
Jamón de York	500
Pollo	1000
Tomate en lata	6000

Nº Raciones: 30

Condimento: Sal, laurel, avecrem

Comentarios:

Información nutricional por persona

Alimento	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro
Aceite de oliva	132,6	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,2	0,1
Ajos	9,9	3,9	0,4	2,2	0,0	0,1	12,1	10,2	0,1
Arroz	245,3	8,6	4,7	52,5	0,4	0,2	4,0	80,0	0,4
Cebollas	12,7	29,9	0,4	2,9	0,1	0,6	6,7	11,0	0,1
Cubitos para caldo	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	2,5	0,0
Jamón de York	47,0	9,5	3,2		3,4	0,0	1,7	26,3	0,4
Pollo	48,0	24,2	6,9		1,9	0,0	4,0	66,7	0,6
Tomate en lata	38,0	187,8	1,8	9,4	0,2	2,0	60,0	38,0	1,0
TOTAL de la receta	534,2	263,9	17,5	66,9	21,0	2,9	89,2	234,8	2,7

Arroz primavera

Alimento	Cantidad (gramos)
Aceite de oliva	250
Arroz	600
Guisantes frescos	200
Jamón de York	300
Pimiento	150
Pollo	1000
Puerros	500
Vino blanco	250
Zanahoria	250

Nº Raciones: 30

Condimento: Sal y avecrem

Comentarios:

Información nutricional por persona

Alimento	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro
Aceite de oliva	73,7	0,0	0,0	0,0	8,3	0,0	0,0	0,1	0,0
Arroz	73,6	2,6	1,4	15,7	0,1	0,0	1,2	24,0	0,1
Guisantes frescos	5,4	5,3	0,4	1,0	0,0	0,3	1,7	7,2	0,1
Jamón de York	28,2	5,7	2,0		2,1	0,0	1,0	15,8	0,3
Pollo	48,0	24,2	6,9		1,9	0,0	4,0	66,7	0,6
Puerros	5,1	15,1	0,1	1,3	0,0	0,2	5,0	2,8	0,2
Vino blanco	5,8	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,2	0,0
Zanahoria	3,6	7,3	0,1	0,8	0,0	0,2	2,2	3,7	0,0
Pimiento	1,4	4,6	0,0	0,3	0,0	0,1	0,5	1,0	0,0
TOTAL de la receta	244,8	72,2	10,8	19,1	12,5	0,9	16,3	122,5	1,4

Bacalao con tomate

Alimento	Cantidad (gramos)
Bacalao fresco	4500
Cebollas	1200
Pimiento	400
Tomate en lata	6500

Nº Raciones: 30

Condimento: Sal y azúcar

Comentarios:

Información nutricional por persona

Alimento	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro
Cebollas	15,2	35,8	0,4	3,4	0,1	0,7	8,0	13,2	0,1
Tomate en lata	41,2	203,5	2,0	10,2	0,2	2,2	65,0	41,2	1,1
Pimiento	3,6	12,3	0,1	0,9	0,0	0,2	1,2	2,5	0,1
Bacalao fresco	123,0	121,8	26,7	0,0	1,0	0,0	24,0	304,5	0,6
TOTAL de la receta	183,0	373,4	29,3	14,5	1,3	3,1	98,2	361,4	1,8