

ENSALADA DE PASTA

Claudia Ganga y Paloma Fernández Calvo
Grupo B1 curso 2010-11



INGREDIENTES (4 PERS)

- Pasta de tulipanes (350 g)
- Zanahoria (96 g)
- Tomate (233 g)
- Lechuga (60 g)
- Queso emmental (90 g)
- Jamón cocido (45 g)
- Maíz dulce(140 g)

SUGERENCIA PARA ALIÑO

- Salsa Rosa
- Salsa Mahonesa
- Aceite y vinagre

PASTA DE TULIPANES 350g



ZANAHORIA 96g



TOMATES 233g



LECHUGA 60g



QUESO EMMENTAL 90g



JAMON COCIDO 45g



MAIZ DULCE 140g



EMPLATADO FINAL



APORTE NUTRICIONAL 1

<i>PRODUCTO</i>	<i>PESO (g)</i>	<i>kcal</i>	<i>PROTEINAS (g)</i>	<i>LIPIDOS (g)</i>	<i>CHO (g)</i>
PASTA	350	1286	42	6,3	265
TOMATE	233	41,6	2,2	0,24	7,7
LECHUGA	60	6,4	0,67	0,13	0,62
ZANAHOR	96	27,6	0,72	0,16	5,8
MAIZ	140	119	4,8	1,8	20,8
JAMON	45	78,8	8,3	4,9	0,59
QUESO	90	342	25,2	26,7	0,18
TOTAL	1014	1874	83,1	40,1	295

APORTE NUTRICIONAL 2

<i>Producto</i>	<i>Fibra(g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>	<i>B1 (mg)</i>	<i>B6 (mg)</i>	<i>VitC(mg)</i>	<i>VitD(mg)</i>
PASTA	14	87,5	5,6	0,63	0,35	0	0
TOMATE	3,1	24,1	1,3	0,13	0,24	57	0
LECHUG	0,67	17,8	0,27	0,03	0,03	5,3	0
ZANAHO	2,3	32,7	0,56	0,04	0,12	4,8	0
MAIZ	7,8	38,3	1,3	0,10	0,30	6,2	0
JAMON	0	4,3	0,95	0,21	0,09	0	
QUESO	0	972	0,72	0,05	0,07		0,99
TOTAL	25,5	1144	10,1	1,1	1,1	68,5	0,99