

Ensalada de pasta (2 personas)



NATALIA JERÓNIMO HERNANDO
NUTRICIÓN B1
2010-2011



Ingredientes:

- Pasta (150 g)
- Queso tierno (50 g)
- Cebolla (20 g)
- Zanahoria (30 g)
- Remolacha (30 g)
- 1 lata de atún al natural (60 g)
- 1 huevo cocido (63g)
- 1 tomate de bola mediano (27 g)

Aliño:

- Sal
- Orégano
- Vinagre
- Aceite



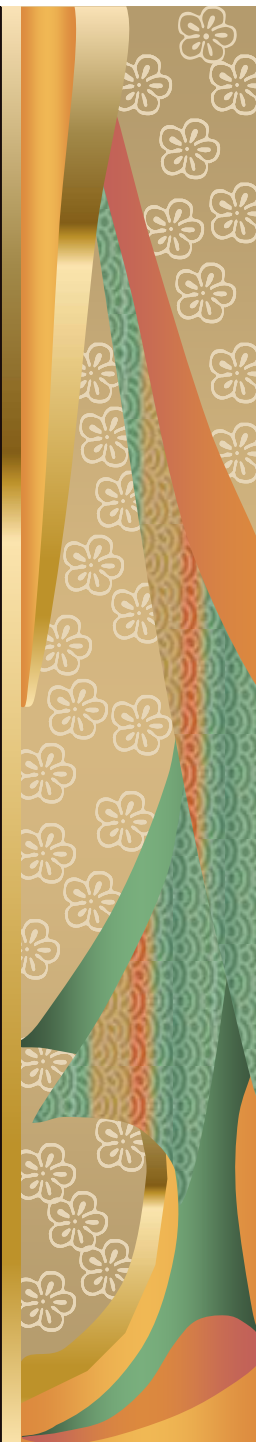
Pasta fresca al huevo (150 g)



Huevo (63 g)



Queso (50 g)



Zanahoria y remolacha (30 g)



Cebolla (20 g)



Tomate (27 g)



Atún (60 g)



Emplatado:



VALOR NUTRICIONAL 1

ALIMENTO	PESO (g)	kcal	PROTEINAS (g)	LÍPIDOS (g)	CHO (g)
Pasta	150	430,5	16,5	4,5	81
Tomate	27	4,82	0,25	0,02	0,88
Zanahoria	30	10,2	0,54	0,03	1,92
Remolacha	30	11,4	0,66	0,03	2,13
Cebolla	20	4.42	0,23	tr	0,867
Huevo	63	76,89	6,93	5,26	0,44
Atún	60	60	14,4	0,3	0
Queso	50	184,5	10,5	15,5	0,5
TOTAL	430	352,2	50,0	25,6	87,7



VALOR NUTRICIONAL 2

ALIMENTO	FIBRA (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (microg)	Vit. C (mg)
Pasta	7,5	0,04	0,002	0,00002	-	0
Tomate	0,35	2,79	0,15	0,027	0	6,6
Zanahoria	0,81	9	0,12	0,015	0	0,6
Remolacha	0,75	5,7	0,15	0,012	0	-
Cebolla	0,22	5,27	0,13	0,01	0	3,23
Huevo	0	31.6	1,05	0,06	0,2	0
Atún	0,3	24	0,78	0,26	0,8	Tr
Queso	0	235	0,45	0,1	0,7	0
TOTAL	9,9	313,4	2,8	0,48	1,7	10,4

