

Desayuno tipo 1

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Queso batido desnatado	200 g.
Nueces	30 g.
Arándanos	40 g.
Fresa	40 g.
Café o Té	25 g.
Azúcar	8 g.



DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos ***Productos Comerciales*** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Leche, frutos secos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	343
Kcalorias	114.64	393.21
Kjulios	479.18	1643.57
Colesterol (mg)	2.92	10
Fibra (g)	0.92	3.16
Proteinas (g)	9.15	31.4
Glúcidos (g)	6.28	21.54
Grasas (g)	6.08	20.85
A. G. Mono. (g)	1.09	3.74
A. G. Poli. (g)	3.64	12.47
A. G. Satur. (g)	1.12	3.84
Vitamina A (µg)	11.9	40.8
Vitamina B1 (mg)	0.05	0.18
Vitamina B2 (mg)	0.17	0.58
Vitamina B6 (mg)	0.14	0.47
Vitamina B12 (µg)	0.41	1.4
Vitamina C (mg)	9.21	31.6
Vitamina D (µg)	0.06	0.2
Vitamina E (mg)	0.58	2
Niacina (mg)	2.13	7.32
Ácido Fólico (µg)	30.43	104.38
Sodio (mg)	222.68	763.8
Potasio (mg)	163.49	560.78
Calcio (mg)	63.85	219
Fósforo (mg)	124.92	428.47
Magnesio (mg)	39.1	134.12
Hierro (mg)	0.66	2.25
Cinc (mg)	0.46	1.59
Yodo (µg)	1.95	6.7

Aportaciones nutricionales destacables:

Aporte de ácidos grasos omega 3, vitaminas B2, niacina, B6, C y minerales como el calcio, magnesio, potasio, fósforo.