

Desayuno tipo 2: Café con leche, zumo natural y tostada

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

Para 1 persona

Pan integral	60 g
Tomate rallado	30 g
Aceite de oliva virgen extra	5 g
Leche semidesnatada	200 g
Café	30 g
Azúcar	8 g
Zumo naranja natural	200 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, gluten.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	503
Kcalorias	77.57	390.16
Kjulios	324.21	1630.77
Colesterol (mg)	2.51	12.6
Fibra (g)	1.14	5.72
Proteinas (g)	2.71	13.62
Glúcidos (g)	13.31	66.97
Grasas (g)	1.87	9.39
A. G. Mono. (g)	0.83	4.18
A. G. Poli. (g)	0.2	0.98
A. G. Satur. (g)	0.6	3.02
Vitamina A (µg)	17.1	86
Vitamina B1 (mg)	0.09	0.44
Vitamina B2 (mg)	0.11	0.54
Vitamina B6 (mg)	0.07	0.37
Vitamina B12 (µg)	0.12	0.6
Vitamina C (mg)	17.7	89.02
Vitamina D (µg)	0.01	0.04
Vitamina E (mg)	0.27	1.38
Niacina (mg)	0.98	4.95
Ácido Fólico (µg)	20.84	104.84
Sodio (mg)	106.13	533.82
Potasio (mg)	167.43	842.18
Calcio (mg)	63.43	319.03
Fósforo (mg)	70.2	353.12
Magnesio (mg)	18.87	94.91
Hierro (mg)	0.4	2.01
Cinc (mg)	0.28	1.43
Yodo (µg)	4.49	22.6

Aportaciones nutricionales destacables:

Aporte importante de fibra, vitaminas A, B, C, calcio y fósforo.