


**TALLER DE COCINA 20 DE MARZO DE 2013**  
**RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN**

1. Lentejas de la Armunia con Boletus Edulis

**Valoración nutricional**

Componente	Cantidad
Proteínas (g)	21,6
Lípidos (g)	24,0
Carbohidratos (g)	57,0
Energía (kcal)	530,4=2217 Kj


  


■ Proteínas 16%  
■ Lípidos 41%  
■ Carbohidratos 43%

2. Las popietas de lenguado rellenas de gambas en salsa de marisco

**Valoración nutricional**

Componente	Cantidad
Proteínas (g)	21,0
Lípidos (g)	6,4
Carbohidratos (g)	4,4
Energía (kcal)	208,2=870 Kj

■ Proteínas 53%  
■ Lípidos 36%  
■ Carbohidratos 11%

### 3. Tarta de queso de cabra de Veigadarte con frambuesas y tierra de galletas

#### Valoración nutricional

Componente	Cantidad
Proteínas (g)	13,0
Lípidos (g)	37,2
Carbohidratos (g)	62,0
Energía (kcal)	634 $\beta$ =2653 KJ



■ Proteínas 8%  
■ Lípidos 53%  
■ Carbohidratos 39%