

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

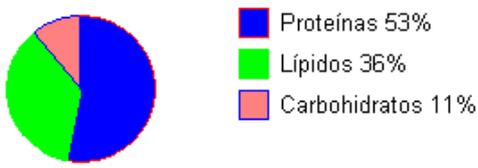


■ Proteínas 16%
■ Lípidos 41%
■ Carbohidratos 43%

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 β =2653 KJ



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