



FLAMENCO PANK

HAMBURGUESA DE CARNE

Rúcula, tomate, queso y hamburguesa de carne

HAMBURGUESA DE TOFU

Rúcula, tomate, queso y hamburguesa de tofu

Cálculo de kcal. Hamburguesa.

ingredientes	gramaje	kcal	kcal/100g	H. De Carbono gr.	Proteinas gr.	Grasa gr.	Fibra gr.	Potasio mg
ternera	130 gr.	170,3	131	0	26,91	7,02	0	221
cerdo secreto iberico	70 gr.	191	273	0	11,62	16,1	0	119
lechuga mesclun	8 gr.	1,86	23	tr	tr	tr	tr	4
tomate fresco	30 gr.	5,7	20	1,11	0,31	tr	0,46	8,61
cebolla crujiente	5 gr.	2,15	43	0,52	0,9	15,2	1,3	2,2
mostaza	10 gr.	8,4	84	0,64	0,47	0,44	0	0,73
ketchup	10 gr.	10,4	104	2,4	0,21	tr	tr	4,3
mayonesa	10 gr.	71,8	718	tr	0,18	7,9	0	8,3
pan burger	55 gr.	154,55	281	28,6	4,4	2,47	1,76	43
		616,16		4,67	45	49,13	3,52	411,14

Nombre del plato : mojo picón 30 gr. Ración =36 kcal

ingredientes	gramaje	kcal	kcal/100g	H. De Carbono gr.	Proteinas gr.	Grasa gr.	Fibra gr.	Potasio mg
ajos	150 gr.	228	152	45,39	10,46	tr	11	78,94
comino	10 gr.	7,3	73	tr				
pimentón dulce	10 gr.	31,6	316	3,49	1,48	1,3		35
chile o pimienta cayena	1 gr.	0,73	73	tr	0,1	0,33		17,3
aceite de oliva	100 gr.	89,9	899	0		9,9	0	tr
vinagre	10 gr.	0,4	4	tr		0	0	3,2
sal	4 gr.	0	0	0	0	0	0	0,32
		357,93		48,88	12,04	11,53	11	134,76

