GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport
IES Enric Valor
Avda. Ausiàs March, 17. 46460 SILLA València

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Unió Europea
Fons Social Europeu
L'FSE inverteix en el teu futur

Telèfon: 961206165
E-mail: https://portal.edu.gva.es/46007955

IES ENRIC VALOR

FEVADACE

ALIMENTACIÓN NEUROSALUDABLE

Concurso recetas neurosaludables

Para personas intolerantes a la lactosa

(ESTRUCTURA TRIDIMENSIONAL
ENZIMA LACTASA)

I.E.S. ENRIC VALOR - SILLA

MICROBIOLOGÍA E HIGIENE ALIMENTARIA

GRADO DE FORMACIÓN SUPERIOR DE DIETÉTICA (SD2)

TACOS DE GAMBAS CON SALSA DE AGUACATE

y para beber...

ZUMO DE NARANJA CON HIERBABUENA

Todas los productos frescos y ecológicos usados en esta receta proceden de:

Calle Poble Nou, 8
46230, Alginet - Valencia/València
Telf.: 961753703
samanth_64@hotmail.com

Los demás ingredientes han sido comprados en:

Supermercados Charter Av. d'Ausiàs March, 10, 46460 Silla, Valencia

INGREDIENTES TACOS:

ACEITE DE OLIVA

(15 g)

HARINAS INTEGRALES

De trigo(40 g)

ALMENDRAS

(4 g)

TOMATE

(1 tomate grande)

Para esta receta hemos elegido estos 4 alimentos neurosaludables

A parte:

- Cebolla (1 pequeña/70 g)
- Gambas (70 g)
- Agua (20 ml)
- Sal (a gusto)
- Rúcula (2-3 hojas)
- Limón (medio limón)
- Aguacate (1 aguacate/80 g)
- Sésamo (a gusto)

Hemos añadido rúcula y sésamo por su alto contenido en calcio, ya que esta receta es para personas intolerantes a la lactosa y al no consumir lácteos su consumo de calcio a lo largo del día puede verse afectado.

PREPARACIÓN TACOS

1º PASO: Realizamos la masa de los tacos.

Ponemos la harina en un recipiente

30 min

Añadimos 1 cucharada de aceite

A continuación el agua, son 20 ml pero depende del ambiente y más factores, añadir poco a poco para que se quede la consistencia deseada.

Removemos primero con una cuchara

Después ponemos un poco de harina en el banco y amasamos unos 10 minutos

Dejamos reposar unos 15 minutos tapada con un trapo o un papel de cocina.

Después hacemos un rulo con la masa, y cortamos en porciones iguales.

Hacemos cada porción en bolitas

Aplanamos cada bola y le damos forma de taco o tortita, da igual que no sean perfectas

Las pasamos por la sartén 30-40 segundos en cada lado, y las vamos reservando.

2º PASO: PREPARAMOS EL RELLENO

El relleno de los tacos es sencillo, primero trituramos un tomate valenciano y lo ponemos con una cucharada de aceite y añadimos sal y un poco de azúcar si notamos que está muy ácido.

20 min

Mientras el tomate se fríe, cortamos la cebolla en juliana y reservamos.

En nuestro caso, las gambas estaban congeladas para evitar que suelten mucha agua en el sofrito, las descongelamos a parte en otra sartén.

Retiramos el agua y las reservamos

Con el tomate ya bien reducido, añadimos la cebolla y las gambas, una pizca más de sal y dejamos que la cebolla se cocine bien.

Dejamos que se haga hasta que la cebolla esté blanda, mientras vamos a hacer la salsa.

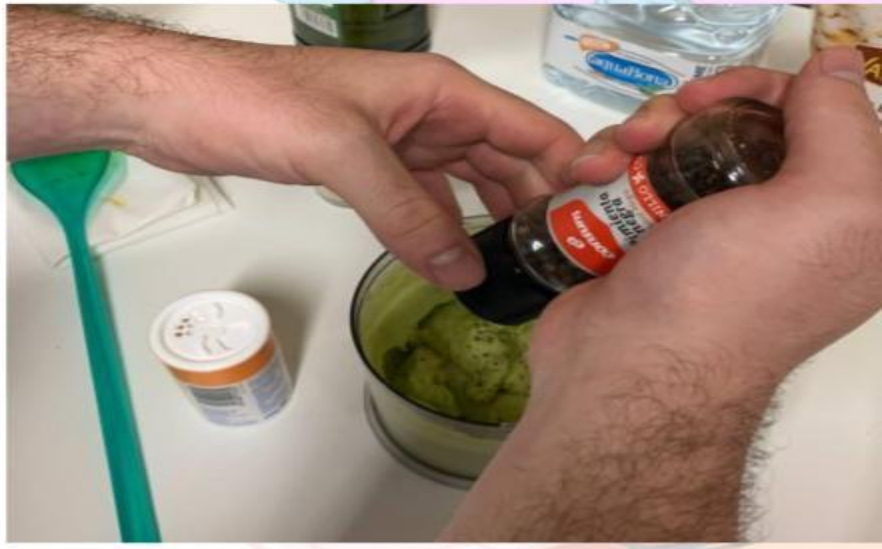
Vamos probando para rectificar de sal

3º PASO: LA SALSA DE AGUACATE CON LIMÓN

10 min

Ponemos el aguacate maduro, limón y un chorrito de aceite y trituramos todo.

Una vez triturado rectificamos de sal y añadimos pimienta negra recién molida



EMPLATAMOS

Sobre los tacos ya cocinados, ponemos 2-3 hojas de rúcula

A continuación el relleno

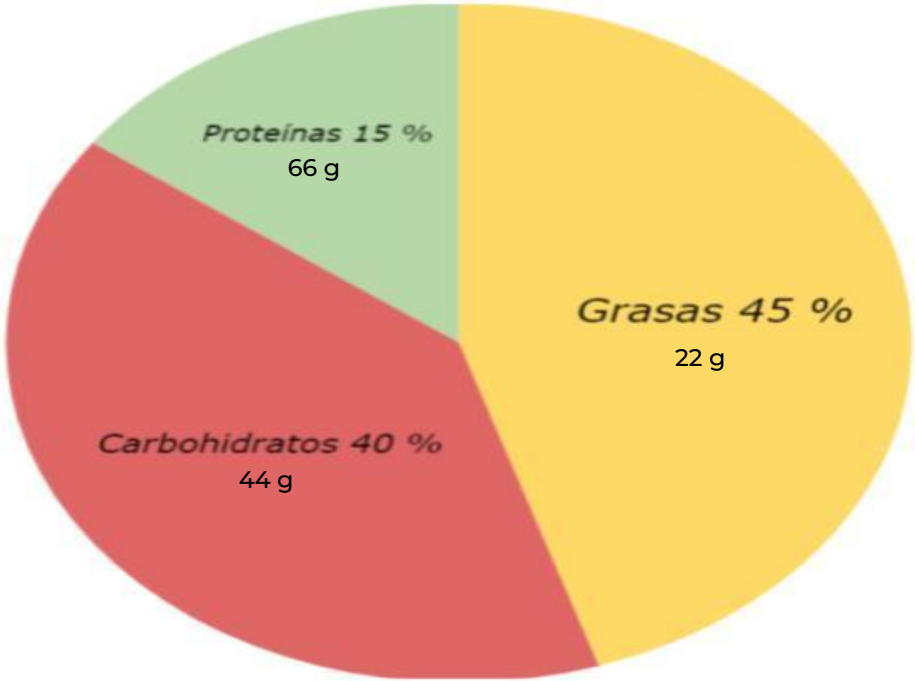
Para acabar la salsa, almendra laminada y semillas de sésamo a gusto

RESULTADO

Y PARA ACOMPAÑAR ESTOS TACOS PREPARAREMOS ZUMO DE NARANJA CON HIERBABUENA

Utilizamos miel para endulzar el zumo de naranja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(1 taco y vaso de 200 ml de zumo)



Esta comida tiene <u>440,33 kcal</u>

20 % Ingesta de Calorías Recomendada(2.000 kcal)

Las grasas son un poco elevadas ya que contiene aguacate, ffss, semillas y aceite de oliva virgen extra.

En las siguientes ingestas del día deberíamos reducir las grasas, aumentando los carbohidratos para que el balance nutricional sea el adecuado.

FIBRA

6 g

Con 4 ingestas con la misma cantidad ya tenemos la I.D.R de fibra diaria

GRASAS SATURADAS

6,5 g

El nivel de grasas saturadas es reducido aun asi ,cuanto mas bajo sea su consumo mejor

AZÚCAR

25 g

El nivel de azúcar es elevado, pero es debido al zumo de naranja

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL INGREDIENTES

ACEITE DE OLIVA: 15 g

GENERAL	
Agua (g)	0,02
Energía (kcal)	134,85
Energía (kJ)	564,30
Proteínas (g)	0,00
Grasa total (g)	14,99
Hidratos de carbono totales (g)	0,00
Azúcares (g)	0,00
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	0,00
Grasa saturada (AGS) (g)	2,49
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	10,65
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1,58
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	0,00
Hierro (mg)	0,06
Yodo (µg)	0,00
Magnesio (mg)	0,00
Cinc (mg)	0,00
Sodio (mg)	0,00
Potasio (mg)	0,00
Fósforo (mg)	0,15

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,00
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,00
Eq. niacina (mg)	0,00
Vitamina B6 (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	0,00
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	0,00
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	14,99
Grasa saturada (AGS) (g)	2,49
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	10,65
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1,58
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	1,86
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,42
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	10,44
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	1,49
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,08
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	12,21

HARINA INTEGRAL TRIGO: 40 g

GENERAL	
Agua (g)	3,40
Energía (kcal)	136,40
Energía (kJ)	570,80
Proteínas (g)	4,60
Grasa total (g)	0,88
Hidratos de carbono totales (g)	27,52
Azúcares (g)	1,00
Almidón (g)	26,52
Fibra dietética (g)	3,60
Grasa saturada (AGS) (g)	0,13
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,10
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,40
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	14,80
Hierro (mg)	1,40
Yodo (µg)	0,00
Magnesio (mg)	48,00
Cinc (mg)	0,76
Sodio (mg)	1,60
Potasio (mg)	140,00
Fósforo (mg)	132,00

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,16
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,05
Eq. niacina (mg)	2,20
Vitamina B6 (mg)	0,16
Ácido fólico (µg)	21,20
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	0,00
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	0,00
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,60

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,88
Grasa saturada (AGS) (g)	0,13
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,10
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,40
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL INGREDIENTES

ALMENDRAS: 4 g

GENERAL	
Agua (g)	0,35
Energía (kcal)	23,04
Energía (kJ)	96,32
Proteínas (g)	0,80
Grasa total (g)	2,14
Hidratos de carbono totales (g)	0,14
Azúcares (g)	0,08
Almidón (g)	0,06
Fibra dietética (g)	0,57
Grasa saturada (AGS) (g)	0,17
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	1,47
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,40
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	10,16
Hierro (mg)	0,17
Yodo (µg)	0,08
Magnesio (mg)	10,32
Cinc (mg)	0,07
Sodio (mg)	0,24
Potasio (mg)	34,40
Fósforo (mg)	20,40

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,16
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,05
Eq. niacina (mg)	2,20
Vitamina B6 (mg)	0,16
Ácido fólico (µg)	21,20
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	0,00
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	0,00
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,60

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,88
Grasa saturada (AGS) (g)	0,13
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,10
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,40
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

TOMATE: 200 g

GENERAL	
Agua (g)	176,53
Energía (kcal)	35,72
Energía (kJ)	148,52
Proteínas (g)	1,88
Grasa total (g)	0,21
Hidratos de carbono totales (g)	6,58
Azúcares (g)	6,39
Almidón (g)	0,19
Fibra dietética (g)	2,63
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,21
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	20,68
Hierro (mg)	1,13
Yodo (µg)	13,16
Magnesio (mg)	18,80
Cinc (mg)	0,41
Sodio (mg)	5,64
Potasio (mg)	545,20
Fósforo (mg)	50,76

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,11
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,08
Eq. niacina (mg)	1,50
Vitamina B6 (mg)	0,21
Ácido fólico (µg)	52,64
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	48,88
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	176,72
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	928,72
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	2,26

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,21
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,21
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL INGREDIENTES

CEBOLLA: 70 g

GENERAL	
Agua (g)	54,86
Energía (kcal)	15,47
Energía (kJ)	64,86
Proteínas (g)	0,83
Grasa total (g)	0,00
Hidratos de carbono totales (g)	3,03
Azúcares (g)	3,03
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	0,77
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	18,45
Hierro (mg)	0,48
Yodo (µg)	11,90
Magnesio (mg)	8,33
Cinc (mg)	0,06
Sodio (mg)	3,57
Potasio (mg)	165,41
Fósforo (mg)	26,18

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,02
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,02
Eq. niacina (mg)	0,24
Vitamina B6 (mg)	0,06
Ácido fólico (µg)	9,52
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	11,31
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	0,00
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	0,60
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,00
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

HARINA INTEGRAL TRIGO: 40 g

GENERAL	
Agua (g)	54,95
Energía (kcal)	65,10
Energía (kJ)	272,30
Proteínas (g)	14,07
Grasa total (g)	0,98
Hidratos de carbono totales (g)	0,00
Azúcares (g)	0,00
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	0,00
Grasa saturada (AGS) (g)	0,15
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,21
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,32
Colesterol (mg)	140,00

MINERALES	
Calcio (mg)	154,00
Hierro (mg)	1,33
Yodo (µg)	63,00
Magnesio (mg)	53,20
Cinc (mg)	2,52
Sodio (mg)	102,20
Potasio (mg)	186,20
Fósforo (mg)	181,30

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,04
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,03
Eq. niacina (mg)	5,18
Vitamina B6 (mg)	0,07
Ácido fólico (µg)	3,50
Vitamina B12 (µg)	0,70
Vitamina C (mg)	0,00
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	6,30
Retinol (µg)	6,30
Carotenos (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,98
Grasa saturada (AGS) (g)	0,15
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,21
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,32
Colesterol (mg)	140,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,01
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,11
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,01
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,13
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,01
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,01
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,01
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,15
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,11
Ácidos grasos cis (g)	0,00

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL INGREDIENTES

RÚCULA: 10 g

GENERAL	
Agua (g)	5,74
Energía (kcal)	1,40
Energía (kJ)	5,89
Proteínas (g)	0,19
Grasa total (g)	0,06
Hidratos de carbono totales (g)	0,02
Azúcares (g)	0,02
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	0,19
Grasa saturada (AGS) (g)	0,02
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,01
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,02
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	10,54
Hierro (mg)	0,14
Yodo (µg)	0,00
Magnesio (mg)	0,93
Cinc (mg)	0,04
Sodio (mg)	3,04
Potasio (mg)	14,26
Fósforo (mg)	3,22

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,01
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,00
Eq. niacina (mg)	0,02
Vitamina B6 (mg)	0,01
Ácido fólico (µg)	13,27
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	3,84
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	26,04
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	156,24
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,09

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,06
Grasa saturada (AGS) (g)	0,02
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,01
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

LIMÓN: 50 g

GENERAL	
Agua (g)	62,59
Energía (kcal)	29,85
Energía (kJ)	124,61
Proteínas (g)	0,49
Grasa total (g)	0,28
Hidratos de carbono totales (g)	6,34
Azúcares (g)	6,34
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	0,70
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	8,45
Hierro (mg)	0,28
Yodo (µg)	2,11
Magnesio (mg)	12,67
Cinc (mg)	0,08
Sodio (mg)	2,11
Potasio (mg)	104,90
Fósforo (mg)	11,26

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,04
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,02
Eq. niacina (mg)	0,12
Vitamina B6 (mg)	0,08
Ácido fólico (µg)	4,93
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	35,20
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	0,70
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	9,86
Vitamina D (µg)	0,00

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,28
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL INGREDIENTES

AGUACATE: 80 g

GENERAL	
Agua (g)	44,76
Energía (kcal)	78,38
Energía (kJ)	327,17
Proteínas (g)	0,85
Grasa total (g)	6,82
Hidratos de carbono totales (g)	3,35
Azúcares (g)	3,35
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	1,02
Grasa saturada (AGS) (g)	0,80
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	5,11
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,57
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	9,09
Hierro (mg)	0,40
Yodo (µg)	1,14
Magnesio (mg)	23,29
Cinc (mg)	0,17
Sodio (mg)	1,14
Potasio (mg)	227,20
Fósforo (mg)	15,90

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,05
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,07
Eq. niacina (mg)	0,85
Vitamina B6 (mg)	0,24
Ácido fólico (µg)	6,25
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	9,66
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	10,79
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	85,20
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	1,82

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	6,82
Grasa saturada (AGS) (g)	0,80
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	5,11
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,57
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,80
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	4,88
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,56
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,03
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,01
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

SÉSAMO: 4 g

GENERAL	
Agua (g)	0,19
Energía (kcal)	24,48
Energía (kJ)	102,44
Proteínas (g)	0,73
Grasa total (g)	2,32
Hidratos de carbono totales (g)	0,04
Azúcares (g)	0,02
Almidón (g)	0,02
Fibra dietética (g)	0,32
Grasa saturada (AGS) (g)	0,33
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,87
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1,02
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	26,80
Hierro (mg)	0,42
Yodo (µg)	0,00
Magnesio (mg)	14,80
Cinc (mg)	0,21
Sodio (mg)	0,80
Potasio (mg)	22,80
Fósforo (mg)	28,80

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,04
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,01
Eq. niacina (mg)	0,20
Vitamina B6 (mg)	0,03
Ácido fólico (µg)	3,88
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	0,00
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	0,48
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	0,24
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,10

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	2,32
Grasa saturada (AGS) (g)	0,33
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,87
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	1,02
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL INGREDIENTES

NARANJA:

GENERAL	
Agua (g)	194,03
Energía (kcal)	82,34
Energía (kJ)	343,83
Proteínas (g)	1,75
Grasa total (g)	0,00
Hidratos de carbono totales (g)	18,83
Azúcares (g)	18,83
Almidón (g)	0,00
Fibra dietética (g)	4,38
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

MINERALES	
Calcio (mg)	78,84
Hierro (mg)	0,66
Yodo (µg)	4,38
Magnesio (mg)	26,28
Cinc (mg)	0,39
Sodio (mg)	6,57
Potasio (mg)	438,00
Fósforo (mg)	61,32

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,22
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,07
Eq. niacina (mg)	0,66
Vitamina B6 (mg)	0,13
Ácido fólico (µg)	81,03
Vitamina B12 (µg)	0,00
Vitamina C (mg)	109,50
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	107,31
Retinol (µg)	0,00
Carotenos (µg)	1.114,71
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,44

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	0,00
Grasa saturada (AGS) (g)	0,00
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,00
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	0,00
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,00
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	0,00
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	0,00
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,00
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,00
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,00
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,00
Ácidos grasos cis (g)	0,00

TOTAL RECETA: 1 RACIÓN

GENERAL	
Agua (g)	387,26
Energía (kcal)	416,08
Energía (kJ)	1.739,43
Proteínas (g)	14,12
Grasa total (g)	21,84
Hidratos de carbono totales (g)	40,65
Azúcares (g)	27,26
Almidón (g)	13,39
Fibra dietética (g)	9,37
Grasa saturada (AGS) (g)	3,32
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,54
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,08
Colesterol (mg)	70,00

MINERALES	
Calcio (mg)	228,83
Hierro (mg)	3,71
Yodo (µg)	49,50
Magnesio (mg)	119,39
Cinc (mg)	2,60
Sodio (mg)	70,72
Potasio (mg)	1.150,97
Fósforo (mg)	298,15

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,46
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,22
Eq. niacina (mg)	5,91
Vitamina B6 (mg)	0,56
Ácido fólico (µg)	159,10
Vitamina B12 (µg)	0,35
Vitamina C (mg)	160,11
Vitamina A: Eq. retinol (µg)	256,70
Retinol (µg)	3,15
Carotenos (µg)	1.936,81
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	3,41

ACIDOS GRASOS	
Grasa total (g)	21,84
Grasa saturada (AGS) (g)	3,32
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,54
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,08
Colesterol (mg)	70,00
C12:0 (g) - Ac. láurico - Ac. dodecanoico	0,00
C14:0 (g) - Ac. mirístico - Ac. tetradecanoico	0,01
C16:0 (g) - Ac. palmítico - Ac. hexadecanoico	2,38
C18:0 (g) - Ac. esteárico - Ac. octadecanoico	0,44
C18:1 (g) - Ac. oleico - Ac. octadecenoico	13,67
C18:2 (g) - Ac. linoleico - Ac. octadecadienoico	1,97
C18:3 (g) - Ac. a-linolénico - Ac. octadecatrienoi	0,11
C20:4 (g) - Ac. araquidónico - Ac. eicosatetraenoi	0,01
C20:5 (g) - EPA - Ac. eicosapentaenoico	0,07
C22:6 (g) - DHA - Ac. docosahexaenoico	0,05
Ácidos grasos cis (g)	12,21

*NOTA: Las kcal y nutrientes de esta receta varían según la salsa agregada al taco.

CALCIO

228,83 mg

La IDR de calcio es de 1000 mg, por lo que este plato tiene una correcta cantidad de calcio, comiendo 5 ingestas con la misma cantidad ya consumimos el calcio recomendado.

*Los demás minerales y vitaminas también están dentro de parámetros recomendados para una ingesta, siendo este plato muy completo nutricionalmente hablando.

ADAPTACIONES DE LA RECETA

INTOLERANTES GLUTEN

La harina integral contiene gluten, pero esta se puede sustituir por otro tipo de harina sin gluten.

ALERGIAS

Personas alérgicas al marisco pueden sustituir las gambas por pollo o pavo. En el caso de los frutos secos se pueden sustituir por alguna hierba aromática como albahaca, perejil...

OTRAS ENFERMEDADES

La receta se puede adaptar a otras enfermedades: reducir la cantidad de grasas para personas que sufren obesidad, controlar la sal para personas hipertensas, aumentando el contenido de calcio como es esta receta, para personas intolerantes a la lactosa o con osteoporosis...

PUNTOS CRÍTICOS EN LA ELABORACIÓN

Como en esta receta se manipulan alimentos crudos y cocinados hay que seguir unas pautas:

- **Se trabajara sin guantes, con lavado de manos constante (sin pulseras, anillos, uñas pintadas etc...)**
- **Mesa de trabajo limpia evitando contaminación cruzada**
- **Controlar alimentos crudos, como el pelado de aguacate, la rúcula, las almendras y sésamo**

El relleno, al ser cocinado no es un punto crítico en esta preparación.

El limón de la salsa mejora la calidad de los alimentos siendo un protector bacteriano y antioxidante.

ADAPTACIONES EN UTENSILIOS

VASO ADAPTADO

Especialmente útil en personas con movilidad reducida. Se puede comprar fácilmente por internet o se puede hacer en casa con algunas herramientas.

CUBIERTOS ADAPTADOS

Muy útil en personas con dificultad para el agarre. Estos se pueden obtener por internet, además se puede hacer en casa con algo de corcho y cinta adhesiva.

PLATO ADAPTADO

Útil en personas que comen con una sola mano, puede impedir que se derrame el contenido del plato o que se queme el usuario. Estos platos se pueden obtener por internet

UN PLACER!

ALVARO SAIZ

AINARA MONTOLÍO