

PAN CALABAZA & ZANAHORIA



Ingredientes:

- 300G CALABAZA
- 200G ZANAHORIA
- 100G HARINA INTEGRAL TRIGO
- 2 HUEVOS
- 1 PELLIZCO DE SAL

Elaboración:

1. RALLAR LA CALABAZA Y LA ZANAHORIA
2. BATIR HUEVOS Y AÑADIR SAL Y HARINA
3. MEZCLAR TODO Y PONER EN MOLDE
4. COCINAR EN MODO HORNO - MICROONDAS 4'
5. AÑADIR JAMON Y QUESO



Valor nutricional - 100g - Total 700g - Ración

| | 2 huevos (100g) | calabaza 100g | "c" 300g | zanahoria 100g | "z" 200g | harina trigo integral 100g | queso gouda 100g | (25g x loncha) | jamon serrano 100g | (10g x loncha) | Total sin queso ni jamon (700g) | Ración en 100g | Añadimos queso y jamon por ración |
|---------------|-----------------|---------------|----------|----------------|----------|----------------------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|---------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| Kcal (g) | 155 | 45 | 135 | 90 | 180 | 332 | 345 | 86,25 | 272 | 27,2 | 802 | 115 | 228 |
| Grasas (g) | 11 | 0,1 | 0,3 | 0,35 | 0,7 | 2 | 27,9 | 6,975 | 12,8 | 1,28 | 14 | 2 | 10 |
| saturadas (g) | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 19,3 | 4,825 | 6,4 | 0,64 | 4 | 1 | 6 |
| H.Carbono (g) | 1,1 | 12 | 36 | 10,3 | 20,6 | 61,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,01 | 119 | 17 | 17 |
| azucares (g) | 1,1 | 2,2 | 6,6 | 4,7 | 9,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,004 | 20 | 3 | 3 |
| fibra (g) | 0 | 2 | 6 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 2 | 2 |
| Proteinas (g) | 13 | 1 | 3 | 0,94 | 1,88 | 12 | 23,4 | 5,85 | 29,8 | 2,98 | 30 | 4 | 13 |
| Sal (g) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 1,7 | 0,425 | 4,09 | 0,409 | 0 | 0 | 1 |
| Vit&Min | | | | | | | | | | | | | |
| A (ug) | 0 | 0 | 0 | 1455 | 2910 | | | | | | 2910 | 416 | 416 |
| B6 (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | | | | | | 1 | 0 | 0 |
| C (mg) | 0 | 21 | 63 | 6,48 | 12,96 | | | | | | 76 | 11 | 11 |
| Ca (mg) | 50 | 48 | 144 | 30 | 60 | | | | | | 254 | 36 | 36 |
| Mg (mg) | 10 | 34 | 102 | 12,4 | 24,8 | | | | | | 137 | 20 | 20 |

