

ENSALADA DE COGOLLOS

Información nutricional

Tamaño de la porción Cantidad total (220g)

Energía 248kcal / 1040kJ

Cantidad % Ingesta referencia *

Grasas **18.6g** **28.6%**

de las cuales Saturadas **3.91g** **19.6%**

de los cuales Trans ~ ~

Colesterol **105mg** **35%**

Sal **0.4g** **6.6%**

Hidratos de Carbono **4.5g** **1.5%**

Fibra alimentaria **1.83g** **7.3%**

de los cuales Azúcares **2.1g** ~

Proteína **15.8g** **31.6%**

Vitamina A, RAE 968.3mcg ~ **Vitamina A**, UI ~ ~ **Vitamina C** 7.72mg
12.9% **Vitamina D** 3.43mcg 34.3% **Vitamina D**, UI ~ ~ **Vitamina E**
4.68mg 23.4% **Calcio** 64.6mg 6.5% **Hierro** 1.72mg 9.6% **Magnesio**
28.3mg 7.1% **Fósforo** 251.4mg 25.1%

* % de la ingesta de referencia de una adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Ingredientes: COGOLLOS, MELOCOTON, VINAGRE, ANGUILA, FRUTOS SECOS CON CASCARA.

Contiene: pescado, almendra, sulfitos.