

# GUISO DE PULPO CON HABITAS

## Información nutricional

Tamaño de la porción      Cantidad total (388g)

Energía      505kcal / 2114kJ

**Cantidad**      % Ingesta referencia \*

Grasas **24.3g**      **37.3%**

de las cuales Saturadas **1.46g**      **7.3%**

de los cuales Trans **0g**      ~

Colesterol **221.2mg**      **73.8%**

Sal **2.97g**      **49.5%**

Hidratos de Carbono **25.4g**      **8.5%**

Fibra alimentaria **6.22g**      **24.9%**

de los cuales Azúcares **5.37g**      ~

Proteína **46.5g**      **93.1%**

**Vitamina A**, RAE 17.6mcg ~ **Vitamina A**, UI 139UI 2.8% **Vitamina C** 15.8mg 26.3% **Vitamina D** 0mcg 0% **Vitamina D**, UI ~ ~ **Vitamina E** 8.4mg 42% **Calcio** 121.6mg 12.2% **Hierro** 7.85mg 43.6% **Magnesio** 104.6mg 26.1% **Fósforo** 451.9mg 45.2%

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

**Ingredientes:** PULPO, AOVE, AJO, CEBOLLA, HUESOS DE JAMÓN, HABITAS, **VINO BLANCO**,

**Contiene:** sulfitos, moluscos.