



Vegetales Silomar

MODO DE EMPLEO



VALORES NUTRITIVOS

VALOR
ENERGÉTICO

PROTEÍNAS

HIDRATOS
DE CARBONO

GRASAS

ALCACHOFA TROCEADA	12 min.	5 min.	25 Kcal	3,2 g	2,7 g	0,1 g
ALUBIA BLANCA	20 min.	10 min.	160 Kcal	11,0 g	27,1 g	0,8 g
ARROZ 5 DELICIAS	En sartén 5 min.		94 Kcal	6,2 g	12,6 g	2,1 g
CARDO	20 min.	9 min.	21 Kcal	1,4 g	3,5 g	0,2 g
CEBOLLA DADO	3 min.		38 Kcal	1,1 g	7,9 g	0,1 g
COLIFLOR	8 min.	5 min.	24 Kcal	2,2 g	3,1 g	0,3 g
ENSALADILLA	10 min.	3 min.	60 Kcal	2,4 g	12,2 g	0,2 g
ESPÁRRAGO VERDE ENTERO	En sartén 7 min.		25 Kcal	2,9 g	2,0 g	0,6 g
ESPINACA EN HOJA	8 min.	3 min.	21 Kcal	2,8 g	1,6 g	0,4 g
GAMBA, AJETE Y TRIGUERO	En sartén 7 min.		39 Kcal	5,2 g	3,5 g	0,5 g
GARBANZO	5 min.	3 min.	157 Kcal	9,4 g	25,1 g	2,1 g
GARROFÓN	15 min.	7 min.	134 Kcal	8,9 g	23,9 g	0,3 g
GUISANTE FINO	5 min.	2 min.	65 Kcal	5,3 g	10,0 g	0,4 g
HABA BABY	15 min.	6 min.	54 Kcal	4,6 g	8,6 g	0,4 g
JUDÍA VERDE	8 min.	3 min.	31 Kcal	1,6 g	5,8 g	0,2 g
MAÍZ DULCE	3 min.		327 Kcal	8,5 g	65,0 g	3,8 g
MENESTRA CON ALCACHOFA	15 min.	6 min.	38 Kcal	2,8 g	6,2 g	0,3 g
MENESTRA ESPECIAL	15 min.	6 min.	34 Kcal	2,4 g	5,4 g	0,2 g
SOPA DE VERDURA	5 min.	1 min.	34 Kcal	1,5 g	6,6 g	0,2 g
VERDURA PARA PAELLA	20 min.	7 min.	84 Kcal	4,8 g	15,7 g	0,2 g
ZANAHORIA BABY	10 min.	4 min.	35 Kcal	0,9 g	7,3 g	0,2 g