



**Carnes
Silomar**

VALORES NUTRITIVOS

	VALOR ENERGÉTICO	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS
CERDO				
CHULETA DE AGUJA	352 Kcal	21,6 g	0,0 g	29,5 g
LOMO CINTA	311 Kcal	16,2 g	0,0 g	26,6 g
MANITAS DE CERDO	291 Kcal	16,0 g	0,5 g	25,0 g
MORRO TROCEADO	233 Kcal	22,5 g	0,0 g	15,1 g
RAGOUT DADO	156 Kcal	22,0 g	0,0 g	7,6 g
SOLOMILLO	158 Kcal	22,3 g	0,0 g	7,6 g
TACO DE COSTILLA	281 Kcal	17,0 g	0,0 g	23,6 g
TIRA DE COSTILLA	281 Kcal	17,0 g	0,0 g	23,6 g
CONEJO				
CONEJO ENTERO	88 Kcal	10,0 g	0,0 g	5,2 g
CORDERO				
CHULETA	250 kcal	16,0 g	0,0 g	20,0 g
PALETILLA	314 Kcal	15,6 g	0,0 g	28,0 g
POLLO Y PAVO				
ALA DE POLLO	222 Kcal	18,3 g	0,0 g	16,0 g
CUARTO TRASERO DE POLLO	187 Kcal	18,2 g	0,0 g	12,1 g
JAMONCITO DE PAVO	109 Kcal	21,0 g	0,5 g	3,0 g
JAMONCITO DE POLLO	161 Kcal	19,3 g	0,0 g	8,7 g
PECHUGA DE POLLO	110 Kcal	23,1 g	0,0 g	12,0 g
REDONDO DE PAVO	114 Kcal	19,0 g	0,5 g	4,0 g
VACUNO				
ENTRECOT	131 Kcal	18,6 g	0,0 g	6,2 g
FILETE DE TERNERA	131 Kcal	18,6 g	0,0 g	6,2 g
TACO GUISO	131 Kcal	20,7 g	0,0 g	5,4 g
VACUNO-CERDO				
ALBÓNDIGA MIXTA	198 Kcal	11,9 g	13,1 g	10,9 g
HAMBURGUESA MIXTA	200 Kcal	13,2 g	10,8 g	11,6 g