

UVAS CON QUESO MANCHEGO Y NUECES

 1 hora 1.1 raciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de queso Manchego, curación s/e,: Leche de oveja [50 g]
- 30 gramos de uva verde, cruda
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tomar el queso con las uvas y nueces

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [80 g]	% DDR
ENERGÍA	318 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	14 g	11 g	22 %
H. CARBONO	6 g	5 g	2 %
AZÚCARES	6 g	5 g	5 %
GRASA	26 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	13 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	346 mg	277 mg	12 %