



Celebrando una

NAVIDAD

consciente

¿Tradición y salud pueden convivir juntas?

¿La Navidad es el fin del mundo? ✨

Gener							Febrer							Març							Abril						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31	29	30												
Maig							Juny							Juliol							Agost						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	26	27	28	29	30	31							
Setembre							Octubre							Novembre							Desembre						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg	dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
						1	1	2	3	4	5	6				1	2	3							1		
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29				
30													30	31													

De 365 días que tiene un año, sólo 6 días están relacionados con comidas de Navidad

Antes de la celebración

No compenses, complementa

Si en la comida festiva no has añadido verduras, incorpóralas en la comida complementaria.

Realiza un mini-toma inteligente 60-90 minutos antes

Intenta no llegar a la comida festiva con mucha hambre. Opta por añadir un snack antes de ir a la celebración (ejemplos: yogur natural con canela, un puñado pequeño de frutos secos o bastones de pepino/zanahoria/apio con un poco de hummus casero).

Planifica tus "sí" y tus "no"

Decide qué te apetece de verdad (tu "capricho" estrella de cada comida especial) y qué vas a dejar pasar sin pena. Ejemplo: "prefiero comer un poco de turrón en vez de beber dos copas de vino".

Antes de la celebración

Recuerda que en Navidad el movimiento no está prohibido

Si puedes, aprovecha para pasear con la familia, juega con los familiares más pequeños o sigue tu rutina de deporte habitual. En cualquier caso, recuerda subir y bajar escaleras andando, realizar recados a pie, en bicicleta.

Hidratación a tope antes de la celebración

Si vas a un restaurante, escoge lo que vas a pedir antes de ir

Intenta escoger qué platos pedirás antes de ir al restaurante. Piénsalo con calma y con el estómago lleno. Además, recuerda que muchas veces se pueden cambiar las guarniciones por opciones más ligeras: verduras a la brasa, etc.

Durante la celebración

Acompaña tus platos más tradicionales con salud

Seguro que vas a comer canelones, escudella y otras preparaciones festivas; aun así, puedes acompañarlas de una ensalada "bien chula", como: timbal de escalivada con queso de cabra; ensalada de escarola, granada, nueces y vinagreta de naranja. Por lo tanto, tradición y salud pueden coexistir.

No cocines en exceso para evitar el excedente alimentario

Compra y cocina solo lo necesario para ese día, evitando que las sobras (turrónes, polvorones, canelones...) puedan seguir en casa días después, prolongando los excesos navideños. Para los platos cocinados, puedes congelar raciones para las siguientes semanas.

Durante la celebración

Prepara bebidas festivas sin alcohol

Igualmente puedes preparar bebidas festivas sin alcohol, como pueden ser las aguas minerales o con gas aromatizadas con frutos del bosque y albahaca fresca, limón y naranja, lima y menta...

Aplica la regla 1:1 para el consumo de alcohol

1 copa de alcohol = 1 vaso de agua. Prioriza el vino o el cava brut nature, evitando el consumo de combinados azucarados. Como consejo, incluye 1 o 2 copas en toda la velada.

Reserva el alcohol para los brindis

Durante la celebración

Consejos para los picoteos

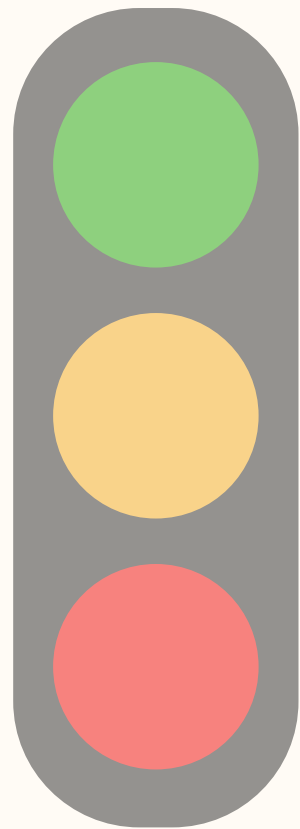
Usa un plato de postre para el pica-pica, y ponte todo aquello que te apetece comer, en cantidades realistas y moderadas, y disfrútalo.

Evita picar de los propios platos o fuentes.

Recuerda que aún faltan los platos principales con sus guarniciones y los postres, por lo que te aconsejo dejar un hueco en el estómago para todo ello.

Durante la celebración

Semáforo de los aperitivos:



Consumo más “libre”: crudités, encurtidos, marisco, carpaccios, boquerón en vinagre, salmón ahumado, aceitunas rellenas, brochetas de tomate y mozzarella...

Consumo moderado: quesos curados, jamón ibérico u otros embutidos magros, canapés con pan o biscotes, frutos secos crudos o tostados...

Elige 1-2 favoritos: patatas fritas, croquetas y otros fritos, frutos secos fritos y/o salados, hojaldres, canapés con salsas cremosas, foie y patés...

Usa un plato de postre para el pica-pica

Durante la celebración

En los postres, comparte o pide porciones moderadas

Si hay sobremesa durante horas, incorpora fruta fresca, cafés, tés o infusiones

Come despacio, de todo, con moderación y disfruta de cada bocado. No hace falta acabarse todos los platos

Recuerda, la calidad debe prevalecer por encima de la cantidad

Después de la celebración

Vuelta rápida a la rutina

La siguiente comida debería volver a ser saludable y simple. Así pues, sigue tu rutina lo más normal posible. Recuerda que no debemos "compensar" con ayunos extremos ni con cantidades mínimas, sino complementar el resto de comidas.

Si no tienes hambre después de estas comidas no hace falta obligarse

Operación anti-sobras (congela, reparte...)

Planifica fiambreras para llevar a familiares o amigos, congela en raciones individuales y saca de la vista turrónes y polvorones.

Después de la celebración

No hace falta acabarlo todo en la misma semana

Recuerda descansar

Al igual que hacer deporte no está prohibido, también deberías mantener un buen sueño y descanso, tanto físico como mental. Date tu espacio y tus tiempos. La Navidad no debería ser estresante, sino unos días de vacaciones y familia.

¿Qué estructura podría tener la comida festiva?

1. Aperitivo



salud



¿Qué estructura podría tener la comida festiva?

2. Bebidas



salud

¿Qué estructura podría tener la comida festiva?

3. Plato principal



tradición



¿Qué estructura podría tener la comida festiva?

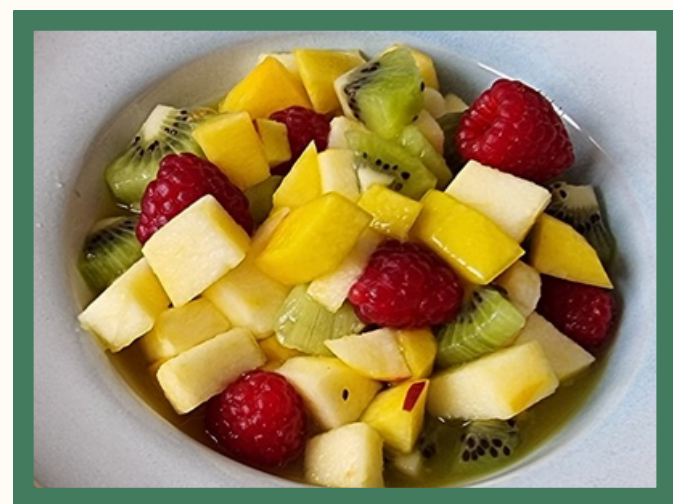
4. Ensalada festiva



salud

¿Qué estructura podría tener la comida festiva?

5. Postre



salud
tradición



Recetario sabroso

Aperitivos

Carpaccio de langostino

Rollitos de pepino con paté vegetal

Tartar de salmón

Muhammara

Alcachofas rellenas

Paté de mejillones

Brochetas de mozzarella y cherries con hojas de albahaca

Recetario sabroso

Postres

pudding de chocolate vegano

Bombones de frambuesa o kiwi

Turrón de chocolate casero

Donuts saludables

Peras en hojaldre rellenas de nueces

Carpaccio de langostino

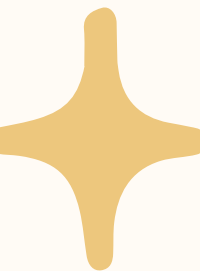
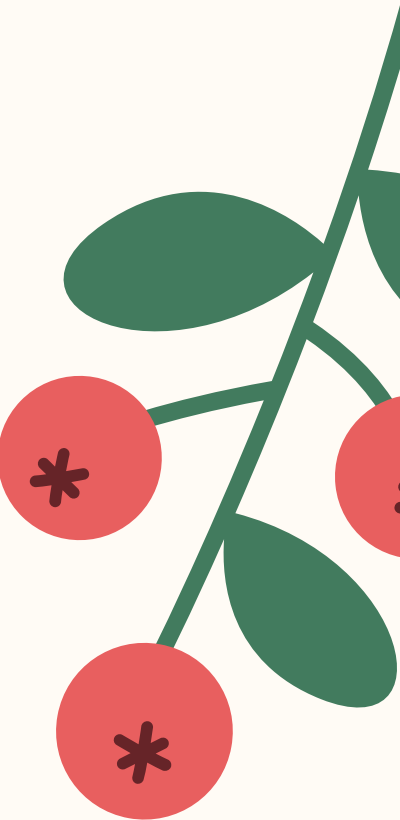
Ingredientes (4 personas):

- 16 colas de langostino peladas
- 6 aguacates
- 1 cebolla tierna
- 1 pimiento rojo pequeño
- Zumo de un limón
- 1 ramita de cilantro
- Pimienta negra recién molida y sal



Preparación:

1. Limpia bien las colas de langostino y retira el hilo intestinal situado en la parte superior con el cuchillo, y cortarlas por la mitad.
2. Extiende papel film transparente y pon las colas en el centro, envuélvelas bien y, con un rodillo, aplana las colas hasta que queden bien finas. Resérvalo en el congelador.
3. Prepara el guacamole: abre los aguacates por la mitad, deshuesa y mezcla la carne del fruto con la cebolla y el pimiento cortados en daditos muy pequeños, y con el cilantro.
4. Añade el zumo de limón, la sal y la pimienta, mézclalo y la resérvalo en el frigorífico.
5. Cuando lo vayas a servir, presenta el carpaccio alternando láminas de langostino y guacamole encima de una cuchara.



Rollitos de pepino con paté vegetal

Ingredientes (8 personas):

- 2 pepinos largos
- Para el paté, escoger entre las

siguientes 4 opciones:

- 4 cucharadas de hummus
- 4 cucharadas de paté de olivas
- 4 cucharadas de guacamole
- 4 cucharadas de sobrasada vegana. Preparación formada por la mezcla triturada de los siguientes ingredientes:
 - 250 gr tomates secos
 - 60 gr de anacardos crudos (o almendras o piñones)
 - 2 diente de ajo
 - 2 cucharadas de aceite de oliva VE
 - 1 o 2 cucharadas de pimentón dulce

Preparación:

- Lava los pepinos y córtalos en tiras finas largas con ayuda de una mandolina y extiéndelos encima de papel film.
- Prepara el paté seleccionado.
- Luego, extiende una o dos cucharaditas del paté elegido (hummus, olivada, guacamole o sobrasada vegana) sobre cada tira de pepino y enróllalo. Procura que no se salga el relleno por los bordes.



Tartar de salmón con aguacate

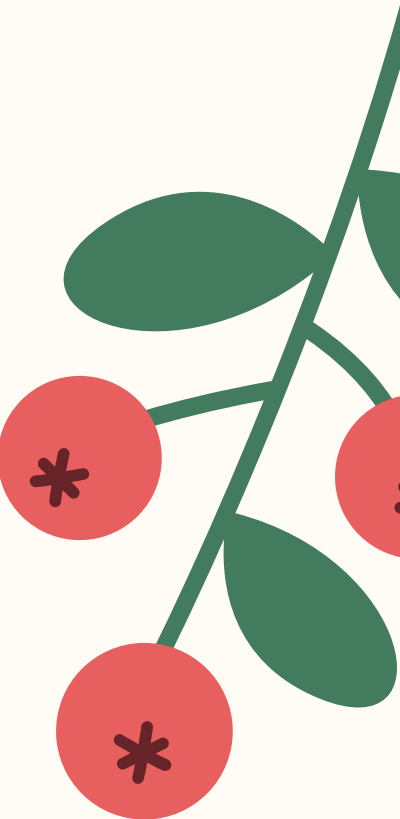
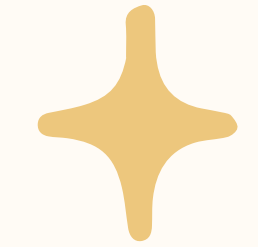
Ingredientes (4 personas):

- 4 tostaditas redondas
- 1 limón
- 50 gramos de salmón
- ½ aguacate
- 1 rodaja de pomelo o ¼ de mango
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva



Preparación:

1. Pica el salmón y sazónalo con una pizca de sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva y limón.
2. Pela el aguacate, córtalo en daditos y rocíalos con zumo de limón para evitar que ennegrezcan.
3. Mezcla el salmón sazonado con los trocitos de aguacate y guarda la mezcla en la nevera.
4. Corta el pomelo o el mango en daditos muy pequeños.
5. Extiende el tartar de salmón con aguacate sobre las tostaditas. Decora con daditos de fruta encima del tartar.



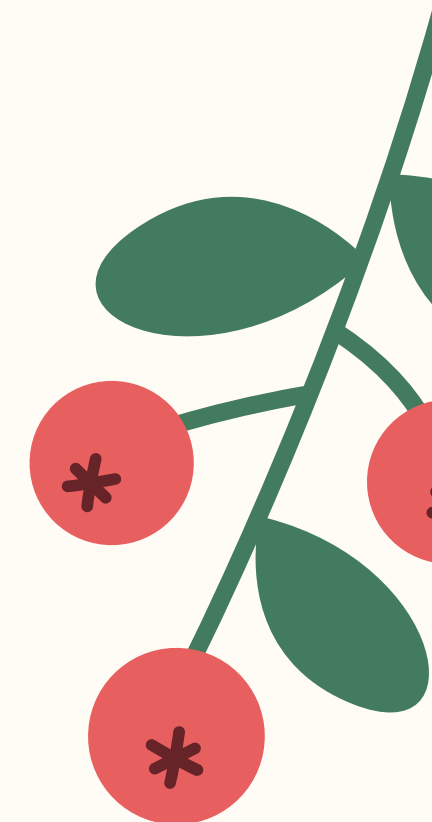
Muhammara

Ingredientes (8 personas):

- *250 g de nueces (previamente remojadas en agua del día anterior)*
- *300 gramos de pimiento rojo*
- *1 cucharadita de comino*
- *1 cucharadita de pimentón*
- *1 diente de ajo*
- *60 ml de zumo de limón*
- *2 cucharaditas de aceite de oliva*
- *1 cucharadita de sal marina*

Preparación:

- *Cuela y lava las nueces.*
- *Tritúralas con el resto de los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.*
- *La puedes comer con bastoncillos de zanahoria o pepino o crackers crujientes.*



Alcachofas rellenas

Ingredientes (4 personas):

- 8 alcachofas
- 4 patatas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla roja
- 8 langostinos
- 1 calamar
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de fumet
- Cebollino picado
- Azafrán
- 1 cucharada de maicena
- Aceite, sal y pimienta

Preparación:

1. Cuece las alcachofas durante 5 minutos. Sácalas y retira las hojas exteriores más duras y la pelusilla interior. Corta la punta desde donde comienza el corazón y corta también el tallo.
2. Cuécelas unos 20 min más a fuego medio en agua salada, hasta que estén tiernas, escúrrelas y resérvalas.
3. Pela las patatas y la cebolla; corta las patatas en rodajas y la cebolla en juliana y póchalas en aceite hasta que estén tiernas; escúrrelas, sala y reserva.
4. Para la salsa. Lleva a ebullición el vino blanco y el fumet con 4-5 hebras de azafrán y sal en una olla pequeña. Añade la maicena disuelta en un poco de agua; cuece hasta que espese y reserva.
5. Pela los langostinos, limpia y corta el calamar en anillas.
6. Pela y pica los ajos. Dóralos en una sartén con 2 cucharadas de aceite, añade el marisco, salpimienta y saltea a fuego fuerte.
7. Sirve sobre una base de patatas con cebolla y coloca encima las alcachofas rellenas del marisco salteado. Riega con un poco de la salsa y sirve con cebollino.



Paté de mejillones

Ingredientes (4 personas):

- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1 lata de atún claro en aceite de oliva
- 4 cucharadas grandes de crema de queso (Philadelphia light, por ejemplo)



Preparación:

1. En un bol grande, vamos añadiendo todos los ingredientes. Comenzamos por los mejillones y el líquido del escabeche. Seguimos con el atún claro y el aceite de oliva.
2. A continuación, añadimos todo con la crema de queso (light mejor). Mezclamos bien con la ayuda de un tenedor.
3. Trituramos con la batidora, bien fino. Poco a poco irá cogiendo una textura suave y cremosa. Lo pasamos a un recipiente, tapamos con film transparente y lo metemos en frío al menos un par de horas.
4. Lo podemos servir en tostaditas o con bastoncillos de verduras como pimiento rojo, pepino, etc.

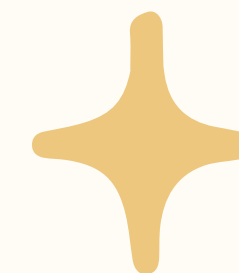
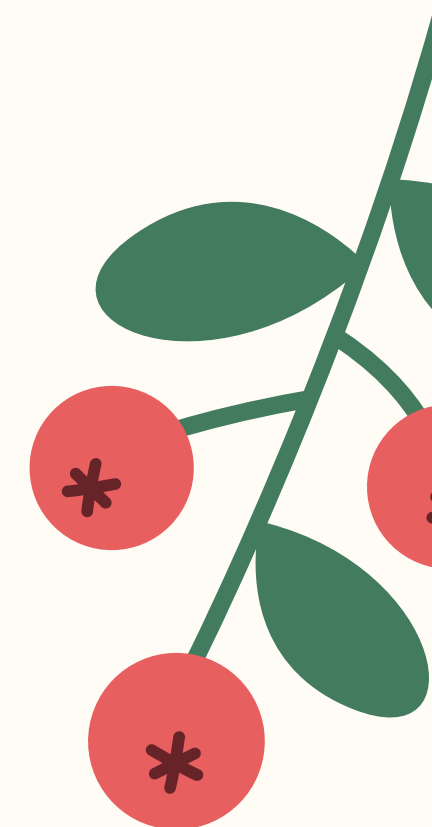
Brochetas de mozzarella y cherries con hojas de albahaca

Ingredientes (4 personas):

- 20 bolitas de mozzarella fresca (aproximadamente 250 g).
- 20 tomates cherry.
- 20 hojas frescas de albahaca.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de vinagre balsámico (opcional).
- Sal y pimienta negra al gusto.
- Palillos o brochetas pequeñas.

Preparación:

1. Lava bien los tomates cherry y las hojas de albahaca. Escurre las bolitas de mozzarella y sécalas suavemente con papel de cocina.
2. Toma un palillo o brocheta y ensarta primero, un tomate cherry, después, coloca una hoja de albahaca, y añade una bolita de mozzarella fresca.
3. Repite el proceso hasta completar las 20 brochetas.
4. Coloca las brochetas en una fuente o plato grande. y rocía con aceite de oliva virgen extra.
5. Si lo deseas, agrega unas gotas de vinagre balsámico, y espolvorea sal y pimienta negra recién molida al gusto.



pudding de chocolate vegano

Ingredientes (4 personas):

- 250 g de tofu blando o sedoso escurrido
- 1 Dátil
- 1-2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar
- 25 g de chocolate negro sin azúcar (75-85%)
- 1/2 cucharadita esencia de vainilla (opcional)
- Ralladura de naranja al gusto
- Sal una pizca

Preparación:

1. Deja el dátil en remojo para que se hidrate durante 2 horas. Quita el hueso, pica y machácalo con un tenedor para formar una pasta.
2. Derrite el chocolate en el microondas a intervalos cortos y a potencia baja, para que no se queme, y deja que se enfrie un poco.
3. Escurre muy bien el tofu y pásalo por papel de cocina para que absorba el exceso de agua, sin apretar.
4. Pon el tofu en un recipiente de picadora o batidora, y tritúralo con la vainilla hasta formar una crema.
5. Añade el cacao y el dátil, y bate un poco más. Ahora ya puedes incorporar el chocolate derretido, la sal y la ralladura de naranja.
6. Puedes presentarlo en un vaso o copa con frutos rojos o trocitos de naranja por encima.



Bombones de frambueso o kiwi

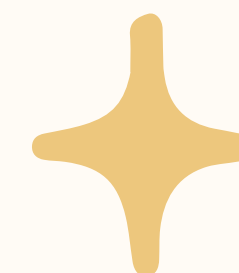
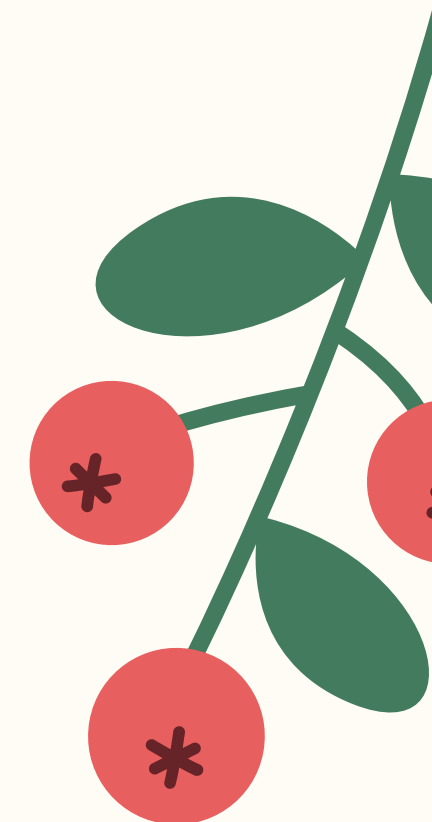
Ingredientes (4 personas):

- 20 frambuesas
- 3 kiwis
- 100 g de chocolate negro fondant
- 1 yogur natural sin azúcar



Preparación:

1. Lava y seca las frambuesas. Pela los kiwis y córtalos en 8 trozos.
2. Funde el chocolate negro al baño María, sin dejar de remover.
3. Para las frambuesas, previamente las rellenaremos de yogur, con mucho cuidado de no romperlas, y las reservaremos en el congelador.
4. Cuando ya estén congeladas, las sumergimos en el chocolate derretido con ayuda de una cucharilla, y las volvemos a reservar en el congelador o nevera.
5. Para el kiwi, pinchamos los trozos con un palillo y sumergimos en el chocolate. Colócalos sobre papel de hornear y resérvalo en la nevera.



Turrón de chocolate casero

Ingredientes (4 personas):

- 150g Chocolate >85%
- 140g almendras (u otro fruto seco)
- 1 cda de aceite de coco u oliva

Preparación:

1. Tritura las almendras. Reserva
2. Funde el chocolate con el aceite en el microondas 1 min y medio, 700w. (Hazlo en golpes de 30 sec, remueve y sigue).
3. Mezcla todo junto y añade a un molde cuadrado o rectangular de silicona.
4. Cuando atempere, mételo 15 min al congelador y después a la nevera.
5. Conservación: en nevera. Dura más de 1 mes.

SUSTITUTO : si eres alérgico a los frutos secos puedes cambiarlo por arroz hinchado, o quinoa hinchada.



Donuts saludables

Ingredientes (6 donuts):

Para los donuts

- 160 g zanahoria
- 2 huevos
- 35 g harina de avena o copos de avena
- 1 cda de levadura química

• *Aceite de oliva virgen extra o aceite de coco*

- 1 cda de canela al gusto

Para el chocolate

- *Chocolate negro (al menos 85%)*
- *Aceite de oliva o coco*



Preparación:

1. *En primer lugar, llevamos al microondas las zanahorias durante 6 minutos a máxima potencia en un estuche de vapor. Además, precalentamos el horno a 180° C con calor arriba-abajo para que esté list después.*
2. *Cuando estén listas, lo aplastamos con la ayuda de un tenedor (o trituramos) y lo mezclamos junto con el resto de los ingredientes de los donuts en un bol hasta integrar todo bien. Debe quedar una pasta homogénea.*
3. *Impregnamos los moldes con un poco de aceite de coco o aceite de oliva virgen extra para que no se peguen. Añadimos la mezcla a los moldes y los metemos al horno durante 20 minutos. Comprobar con un palillo que están listos y sale seco.*
4. *Mientras, deshacemos el chocolate. Ponemos 2-3 cuadrados de la tableta de chocolate con una cucharada de aceite de oliva o coco.*
5. *Sacamos del horno los donuts y los bañamos en choco (esto último es opcional) y dejamos enfriar. ¡Y a por ellos!*

Peras en hojaldre rellenas de nueces

Ingredientes (1 persona):

- 1 pera mediana ligeramente madura
- 5 ml zumo de limón
- 10 g nueces picadas o molidas gruesas
(puede ser otro fruto seco)
- 1-2 cditas azúcar moreno
- 15 ml yogur griego o queso crema
- 1/2 cdita canela molida
- 1 pizca nuez moscada molida
- 1/2 hoja hojaldre
- 1 huevo

Preparación:

1. Precalentamos el horno a 200° C. Lavamos la pera tal cual o pelada. Y la pintamos con zumo de limón si la hacemos pelada. Y sacamos el corazón con un descorazonador o con un cuchillo. Cortamos ligeramente la base si fuera demasiado irregular, para que se mantenga asentada.
2. Mezclamos en un cuenco las nueces con unas gotas de zumo de limón, el azúcar moreno, el yogur o queso crema, la canela y la nuez moscada. Y rellenamos la pera con esta mezcla, apretando bien.
3. Forramos una fuente o bandeja con papel de horno o lo engrasamos bien con mantequilla. Estiramos el hojaldre y colocamos encima de la pera para envolverla con la masa, presionando bien para que se adhiriera a la fruta, y cortar lo que sobre.
4. La colocamos en la fuente y pintamos con huevo batido. Y ya poddemos hornearla unos 20-30 minutos, dependiendo del tamaño. ¡Y ya lo tenemos listo!



¿Qué debemos saber sobre el contenido nutricional de los postres navideños?

Los turrónes comerciales contienen casi un 50% de azúcar.

Recordad que los ingredientes en las etiquetas se muestran en orden de mayor a menor proporción. En este turrón el AZÚCAR es el ingrediente principal en mayor cantidad.

El cuadro de información nutricional nos indica que el contenido de azúcar es de hasta 46g por cada 100g, siendo de casi el 50%.

A parte del contenido extra de aditivos como los emulgentes, y varios tipos de grasa, tanto la manteca de cacao como la grasa de la leche.

ES Turrón de chocolate con arroz inflado. Ingredientes: azúcar, frutos de cáscara (avellanas molidas (18%), almendras molidas (1,5%)), grasas vegetales (palma, shea), arroz inflado 9% [harina de arroz, azúcar, sal, emulgente (E471)], pasta de cacao, suero de leche en polvo, manteca de cacao, grasa de leche, emulgentes (lecitinas de soja, E476), leche desnatada en polvo, aromas. Puede contener huevo, cacahuete y trigo.

Información Nutricional			
	100 g	13 g	%* / 13 g
Valor energético	2346 kJ / 563 kcal	305 kJ / 73 kcal	4%
Grasas	35 g	4,6 g	7%
de las cuales saturadas	15 g	2,0 g	10%
Hidratos de carbono	54 g	7,1 g	3%
de los cuales azúcares	46 g	6,0 g	7%
Fibra alimentaria	3,3 g	0,4 g	-
Proteínas	5,0g	0,6 g	1%
Sal	0,10 g	0,01 g	<1%

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).
1 unidad = 13 gramos. Aproximadamente 15 unidades por envase.

Postres navideños

Los polvorones comerciales contienen hasta un 25% de azúcar.

En este caso, los polvorones cuentan con un primer producto que es la harina de trigo, y seguidamente el AZÚCAR.

El cuadro de información nutricional nos indica que el contenido de azúcar es de hasta 25,31g por cada 100g, siendo de más del 25%.

Vale la pena fijarse también, en el contenido en grasas como la manteca de cerdo, o en los aditivos, los "E".

Información Nutricional/Valeurs energetiques/Nutrition average			
Valores medios por	por/pour/per	1 porción	CDO% por
	100 g	28, g	28 g
Valor energético/Energie/Energy	2079 kj	582 kj	7 %
Kcal	499 kcal	140 kcal	7 %
Grasas/Matières grasses/Fats	26,60 g	7,45 g	11 %
saturadas/saturés/saturated	9,54 g	2,67 g	13 %
Hidratos de Carbono Glucides/carbohydrates	57,60 g	16,13 g	6 %
de los cuales azúcares/dont sucres/of which sugars	25,31 g	7,09 g	8 %
Fibra/Fibre/Fiber	2,46 g	0,69 g	3 %
Proteínas/protéines/proteins	6,08 g	1,70 g	3 %
Sal/Sel/Salt	0,04 g	0,01 g	%
(CDO) % Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kj/2000 kcal)			
Este envase contiene 24 piezas aproximadamente de 28 g			

ES Ingredientes: harina de **trigo**, azúcar, manteca de cerdo (manteca de cerdo ibérico, antioxidante: (E-320) BHA), **almendra** (8%), canela, aceite esencial de limón. Puede contener trazas de **huevo, leche, soja, sésamo y otros frutos de cáscara**. Conservar en lugar fresco y seco.

Postres navideños

Las neulas contienen más de un 30% de azúcar.

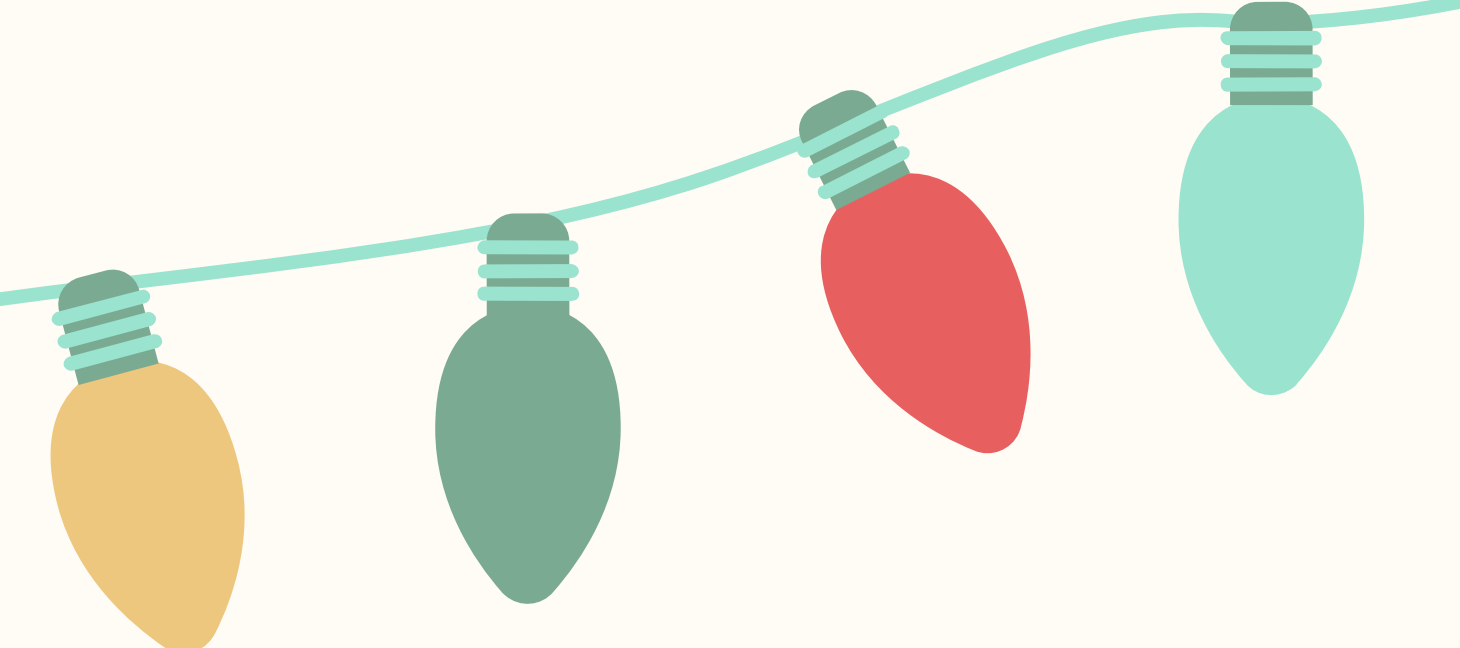
El primer ingrediente de las neulas típicas de navidad es el trigo, siendo el AZÚCAR el segundo en mayor cantidad.

En el cuadro de información nutricional podemos ver que el contenido de azúcar es de hasta 35g por cada 100g, siendo casi la mitad del producto.

En este caso encontramos emulgentes y otros aditivos colorantes (E).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR / INFORMACIÓ NUTRICIONAL PER / NUTRITION INFORMATION PER / INFORMATION NUTRITIONNELLE POUR / INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR	100 g	1 Galleta / 1 Galleta / 1 Biscuit / 1 Biscoito
Valor energético / Valor energètic / Energy / Energie	1718 kJ / 406 kcal	69 kJ / 16 kcal
Grasas / Greixos / Fats / Matières grasses / Gorduras de las cuales ácidos grasos saturados / de les quals àcids grassos saturats of which saturated fatty acids / dont acides gras saturés / das quais ácidos gordos saturados /	5,8 g	0,2 g
Hidratos de carbono / Carbohidrats / Carbohydrates / Glucides de los cuales azúcares / dels quals sucres / of which sugars / dont sucres / dos quais açúcares	80 g	3,2 g
Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires / Fibra	2,2 g	0,5 g
Proteínas / Proteïnes / Protein / Protéïnes	7,5 g	0,5 g
Sal / Salt / Sel	1,1 g	0,04 g

ES BARQUILLOS. Ingredientes: Harina de trigo, azúcar, aceite girasol alto oleico 2%, huevo entero en polvo, sal, lecitina de soja, colorante: E-150 (d), vainillina, aromas y antioxidante: extracto rico en tocoferoles.



¡Gracias!



ho ho ho!

