

Legumbres y verduras: platos bajos en calorías e hidratos.

- **Alcachofas de Tudela con aceite de Oliva.-** Alcachofas cocinadas suavemente con un hilo de aceite de oliva virgen. **Peso neto.- 180Grs aprox.** Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 24,90Kc/104Kj; Proteínas: 1,1 Grs; Hidratos de Carbono: 1,3 (azúcares trazas) Grs. Grasas 0,61 (Saturadas 0,09gr) Gr, Fibra 4,9 Gr, Sal 0,59 Gr
-
- **Berenjena Siciliana.-** Plato guisado con base de berenjena (rica en fibra y nutrientes y baja en calorías), cebolla y tomate, enriquecido con alcaparras y aromatizado con albahaca. **Peso neto 320 grs.** Valores nutricionales (por 100grs).- Energía: 40,9Kc/171Kj; Proteínas: 1,4 Grs; Hidratos de Carbono: 4,3 (azúcares 0,24gr) Grs. Grasas 1,5 (Saturadas 0,24gr) Gr, Fibra 2,4 Gr, Sal 0,70 Gr
- **Crema de Zanahoria con naranja.** Soberbia mezcla elaborada a base de zanahoria y cebolla, sin patata, que incluso puede degustarse en frío. **Peso neto 300grs.** Valores nutricionales por 100grs: Energía: 34,10Kc/143Kj; Proteínas: 0,75 Grs; Hidratos de Carbono: 4,00Grs de los cuales Azúcar: trazas; Grasas: 1,4Grs de las cuales saturadas: 0,20Grs;Fibra: 1,5Grs Sal 0,98 Grs.
- **Crema de verduras con albahaca.-** Una suave mezcla de verduras de temporada elaborada con base de espinacas y calabacín, sin patata. En formato individual de 300grs. Valores nutricionales por 100grs: Energía: 16,10Kc/67,30Kj; Proteínas: 1,30 Grs; Hidratos de Carbono: 1,50Grs de los cuales Azúcar: 0,05grs; Grasas: 0,28 Grs de las cuales saturadas: 0,05Grs; Fibra 1,2Grs., Sal 0,67 Grs
- **Lasaña de verduras (**)-** Verduras de temporada cuidadosamente tratadas, en láminas de pasta y gratinado con parmesano. **Peso neto 350 grs.** Valores nutricionales por 100grs: Energía: 114Kc/478Kj; Proteínas: 4,7 Grs; Hidratos de Carbono: 14,4Grs; Grasas AGS/AGM: 1,5g/1,2 Grs; Fibra 1,6Grs., Sal 0,98g
- **Lentejas con verduras.** Este plato está elaborado con lentejas pardinas españolas de mayor calidad, con verduras de origen ecológico y cocinado durante 6 horas a baja temperatura para que no perder las vitaminas y sales minerales. Se puede degustar en la propia barqueta de presentación o volcar su contenido en otro plato o recipiente. Su peso es de 320 grs. Valores nutricionales por 100grs: Energía: 70Kc/293Kj; Proteínas: 4,2 Grs;Hidratos de Carbono 8,1Gr de los cuales Azúcar: 6,9grs; Grasas: 1,6 Grs de las cuales saturadas: 0,21Grs; Fibra 3,3Grs. Sodio 0,83g
- **Menestra de verduras de temporada.** Con alcachofa, zanahoria, espinacas, calabacín, cardo, coliflor, judía verde, espárrago, ajo y jamón (opcional). **Peso neto: 300 grs.** Puede consumirse en la propia barqueta aunque recomendamos para su correcta mezcla, que sea vertida a un recipiente mas grande. . Valores nutricionales por 100grs: Energía: 39,7Kc/166Kj; Proteínas: 1,8 Grs;Hidratos de Carbono 3 Gr de los cuales Azúcar 1,2:grs; Grasas: 1,9 Grs de las cuales saturadas: 0,31Grs; Fibra 1,6Grs. Sodio 0,90g
- **Pisto manchego al estilo tradicional.-** Nuestro pisto elaborado con tomate de huerta y un toque de tomillo y naranja que recuerdan la fragancia de la Provenza. **Peso neto 320 grs aprox.** Valores nutricionales por 100grs: Energía: 48,3Kc/202Kj; Proteínas: 1,8 Grs;Hidratos de Carbono 4,5 Gr de los cuales Azúcar 0,07:grs; Grasas: 2,2 Grs de las cuales saturadas: 0,33Grs; Fibra 1,7Grs. Sodio 0,9g