

LA POESIA DI SAFFO

SECONDI PIATTI

CODICE RICETTA: 60786,60414,60417,63147

INGREDIENTI: PATATE ARROSTO [INGREDIENTI: Patate crude, Olio extravergine di oliva, Rosmarino, Sale iodato] , **ROMBO**, Insalata misticanza [Lattughino verde, Lattughino rosso, Rucola, Spinacino]



VALORI NUTRIZIONALI (PER 100 G)

	Valore	%RDA
ENERGIA	365 kj 87 kcal	4 %
GRASSI	2,3 g	3 %
di cui acidi grassi saturi	0,2 g	1 %
CARBOIDRATI	9 g	3 %
di cui Zuccheri	0,9 g	1 %
PROTEINE	8 g	16 %
SALE	0 g	0 %

ASSUNZIONI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO
MEDIO 8400 kJ / 2000 kcal

Mister Crab

LIBRO INGREDIENTI

in ottemperanza al Regolamento EU 1169/11