

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE HUMUS

Son albóndigas de carne vacuna con puré de tomate, cebolla, zanahoria, condimentos y especias.

A diferencia del estofado, *esta es una opción más económica*, aunque con gran aporte de los nutrientes necesarios. Para mejorar el aporte proteico está **fortificada con proteína vegetal**.

Información nutricional cada 100 g de producto

COMPONENTE	CANTIDAD 100 g	% VD * POR PORCIÓN
VALOR ENERGÉTICO	91 kcal/ 348 kJ	4
CARBOHIDRATOS	2,1 g	1
PROTEÍNAS	10 g	11
GRASAS TOTALES	4,7 g	7
GRASAS SATURADAS	2 g	8
GRASAS TRANS	0,1 g	
FIBRA ALIMENTARIA	0,5 g	0
SODIO	136 mg	5

* % valores diarios con base a una dieta 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

