

cheffify

Come como en casa



ÍNDICE



1. Carnes Rojas



2. Guisos



3. Carnes Blancas



4. Masas



5. Pescados y Mariscos



6. Cremas



7. Dulces



Carnes Rojas >

1



Asado alemán con salsa mostaza

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 250-350 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-25 g
- Grasas: Alrededor de 15-25 g
- Carbohidratos: Alrededor de 10-20 g
- Fibra: Alrededor de 1-3 g



Peso del plato 400 g.



Albóndigas de carne

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 150-200 kcal
- Proteínas: Alrededor de 10-15 g
- Grasas: Alrededor de 8-12 g
- Carbohidratos: Alrededor de 10-15 g
- Fibra: Alrededor de 1-2 g
- Azúcares: Alrededor de 2-5 g (principalmente de los tomates)



Peso del plato (3u) 450 g.



Strogonoff de carne

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 150-250 kcal
- Proteínas: Alrededor de 10-15 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 5-10 g
- Fibra: Alrededor de 1 g
- Azúcares: Alrededor de 1-2 g (provenientes de ingredientes como la crema y los condimentos)



Peso del plato 340g.



Pastel de choclo con carne

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 150-250 kcal
- Proteínas: Alrededor de 8-15 g
- Grasas: Alrededor de 5-10 g
- Carbohidratos: Alrededor de 15-25 g
- Fibra: Alrededor de 1-3 g
- Azúcares: Alrededor de 2-5 g (provenientes de los ingredientes utilizados)



Peso del plato 360 g.

Tomaticán

- Porción típica: 200-250 g
- Calorías: Alrededor de 150-250 kcal
- Proteínas: Alrededor de 10-15 g
- Grasas: Alrededor de 8-12 g
- Carbohidratos: Alrededor de 10-15 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 5-8 g (provenientes de los ingredientes utilizados)



Peso del plato 330 g.

Porotos granadosv

- Porción típica: 200-250 g
- Calorías: Alrededor de 150-250 kcal
- Proteínas: Alrededor de 6-10 g
- Grasas: Alrededor de 2-5 g
- Carbohidratos: Alrededor de 25-35 g
- Fibra: Alrededor de 8-12 g
- Azúcares: Alrededor de 5-8 g (provenientes de los ingredientes utilizados)



Peso del plato 460 g.

Pastel de choclo con pollo

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 300-400 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-20 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 40-50 g
- Fibra: Alrededor de 4-6 g
- Azúcares: Alrededor de 5-8 g (provenientes de ingredientes como el choclo y otros condimentos)



Peso del plato 350 g.



Carnes Blancas >





Lomo de cerdo con cebolla caramelizada

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 200-250 kcal
- Proteínas: Alrededor de 20-25 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 5-10 g
- Fibra: Alrededor de 1-2 g
- Azúcares: Alrededor de 3-5 g (principalmente de la cebolla caramelizada)



Peso del plato 300 g.



Pollo con tocino

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 200-300 kcal
- Proteínas: Alrededor de 20-25 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 0-5 g
- Fibra: Alrededor de 0 g
- Azúcares: Alrededor de 0 g



Peso del plato 240 g.



Pollo arvejado

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 250-350 kcal
- Proteínas: Alrededor de 20-25 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 15-20 g
- Fibra: Alrededor de 3-5 g
- Azúcares: Alrededor de 2-4 g (provenientes de ingredientes como las arvejas y la salsa)



Peso del plato 400 g.

Strogonoff de pollo

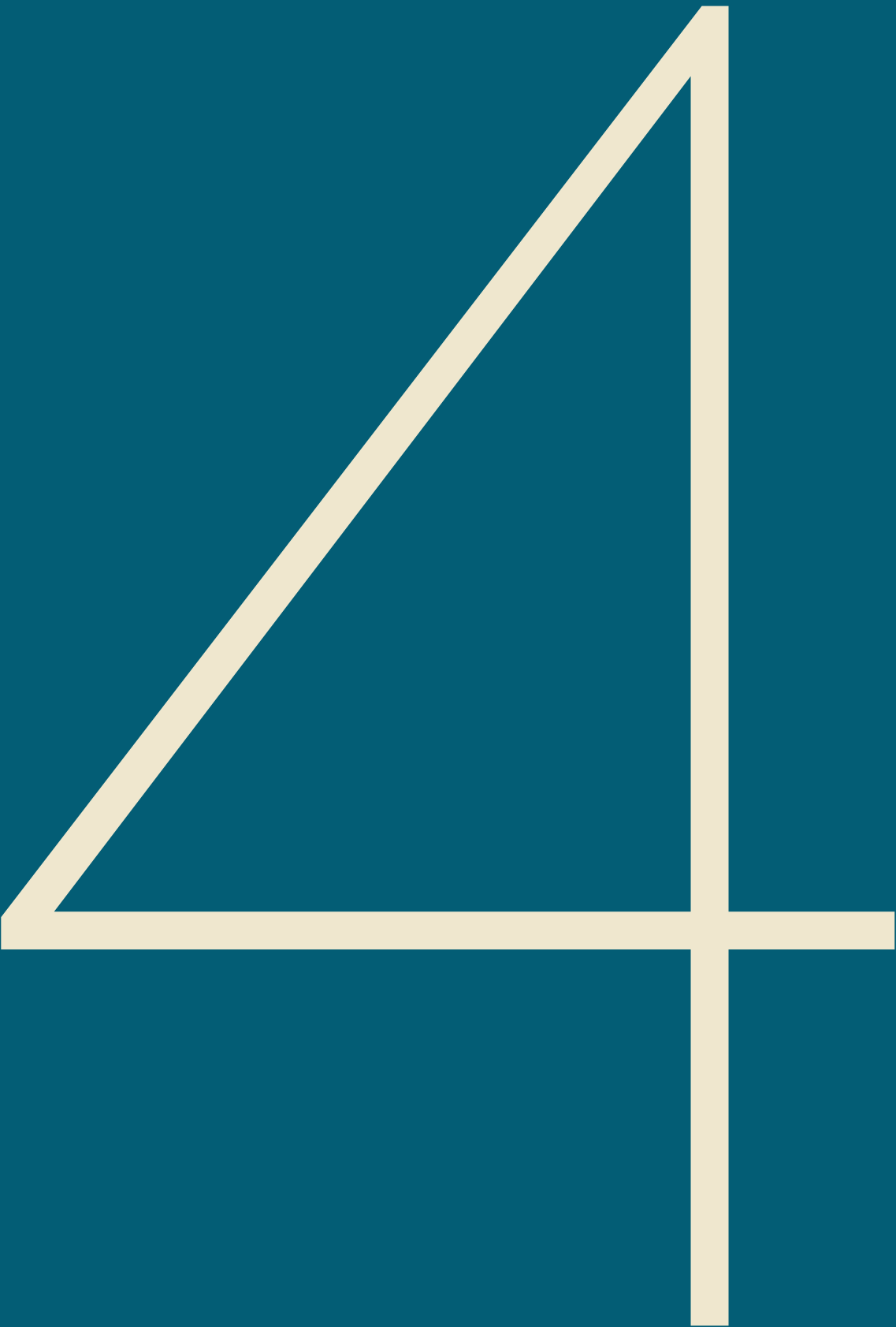
- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 300-400 kcal
- Proteínas: Alrededor de 20-25 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 20-30 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 2-4 g (provenientes de ingredientes como la salsa y los condimentos)



Peso del plato 420 g.



Masas >



Lasaña boloñesa

- Porción típica: 200-250 g
- Calorías: Alrededor de 300-450 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-25 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 25-35 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 4-8 g (provenientes de los ingredientes utilizados)



Peso del plato 380 g.

Pie de pollo

- Porción típica: 200-250 g
- Calorías: Alrededor de 250-350 kcal
- Proteínas: Alrededor de 10-15 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 20-30 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 2-5 g (provenientes de ingredientes como las verduras y la masa)



Peso del plato 480 g.

Lasaña pollo con espinaca

- Porción típica (200-250 g de lasaña de pollo y espinacas):
- Calorías: Alrededor de 300-400 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-20 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 25-35 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 3-5 g (provenientes de ingredientes como las espinacas y la pasta)



Peso del plato 480 g.

Quiche pollo con pimentón

- Porción típica (200-250 g)
- Calorías: Alrededor de 250-350 kcal
- Proteínas: Alrededor de 10-15 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 15-20 g
- Fibra: Alrededor de 1-3 g
- Azúcares: Alrededor de 2-4 g (provenientes de ingredientes como los pimientos y la masa)



Peso del plato 320 g.

Tallarines panqueques con salsa pollo

- Porción típica (100 g)
- Calorías: Alrededor de 300-400 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-20 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 25-35 g
- Fibra: Alrededor de 1-3 g
- Azúcares: Alrededor de 3-5 g (provenientes de ingredientes como la salsa y los panqueques)



Peso del plato 420 g.

Tallarines panqueques con salsa salmón

- Porción típica (100 g)
- Calorías: Alrededor de 300-400 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-20 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 25-35 g
- Fibra: Alrededor de 1-3 g
- Azúcares: Alrededor de 3-5 g (provenientes de ingredientes como la salsa y los panqueques)



Peso del plato 420 g.

Panqueques de pollo

- Porción típica (100 g)
- Calorías: Alrededor de 250-350 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-20 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 20-25 g
- Fibra: Alrededor de 1-2 g
- Azúcares: Alrededor de 1-3 g (provenientes de ingredientes como la masa de panqueque)



Peso del plato 420 g.

Quiche jamón queso

- Porción típica (100 g)
- Calorías: Alrededor de 300-400 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-20 g
- Grasas: Alrededor de 20-25 g
- Carbohidratos: Alrededor de 15-20 g
- Fibra: Alrededor de 1-3 g
- Azúcares: Alrededor de 1-3 g (provenientes de ingredientes como la masa y los lácteos)



Peso del plato 320 g.

Quiche de Verdura

- Porción típica (100 g)
- Calorías: Alrededor de 200-300 kcal
- Proteínas: Alrededor de 8-12 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 20-25 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 2-4 g (provenientes de las verduras y la masa)



Peso del plato 300 g.

Lasaña de pollo

- Porción típica (100 g)
- Calorías: Alrededor de 300-400 kcal
- Proteínas: Alrededor de 15-20 g
- Grasas: Alrededor de 15-20 g
- Carbohidratos: Alrededor de 25-30 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 5-8 g (provenientes de ingredientes como la salsa de tomate)



Peso del plato 420 g.

Panqueques para rellenar (la docena)

- Por cada panqueque
- Calorías: Alrededor de 50-100 kcal
- Proteínas: Alrededor de 1-3 g
- Grasas: Alrededor de 1-3 g
- Carbohidratos: Alrededor de 8-15 g
- Fibra: Alrededor de 0-1 g
- Azúcares: Alrededor de 1-3 g (dependiendo de los ingredientes utilizados y si se agregan azúcares añadidos)



Peso del plato 400 g.

Pastelera

- Porción típica (100 g)
- Calorías: Aproximadamente 2000-2200 kcal
- Proteínas: Alrededor de 50-60 g
- Grasas: Alrededor de 110-130 g
- Carbohidratos: Alrededor de 200-220 g
- Fibra: Alrededor de 20-25 g
- Azúcares: Alrededor de 40-50 g



Peso del plato 400 g.



Pescados y Mariscos >

5

Picante de camarón

- Porción típica: 100 g
- Calorías: Alrededor de 200-300 kcal
- Proteínas: Alrededor de 20-25 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 10-15 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 3-5 g (provenientes de ingredientes como los tomates y los condimentos)



Peso del plato 210 g.

Croquetas de atún

- Calorías: Alrededor de 150-250 kcal
- Proteínas: Alrededor de 10-15 g
- Grasas: Alrededor de 8-12 g
- Carbohidratos: Alrededor de 10-15 g
- Fibra: Alrededor de 1-2 g
- Azúcares: Alrededor de 1-3 g (provenientes de ingredientes como el pan rallado)



Peso del plato (2u) 230 g.



Cremas >



Crema de Zapallo

- Porción típica: 200-250 g
- Calorías: Alrededor de 100-150 kcal
- Proteínas: Alrededor de 2-4 g
- Grasas: Alrededor de 5-10 g
- Carbohidratos: Alrededor de 15-20 g
- Fibra: Alrededor de 2-4 g
- Azúcares: Alrededor de 5-8 g (provenientes de los ingredientes utilizados)



Peso del plato 320 g.



Dulces >





Alfajor con chocolate

- Calorías: Aproximadamente 150-250 kcal (por alfajor, dependiendo del tamaño y relleno)
- Proteínas: Alrededor de 1-3 g
- Grasas: Alrededor de 8-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 18-25 g
- Fibra: Alrededor de 1-2 g
- Azúcares: Alrededor de 10-15 g (provenientes del manjar y la cobertura)



Peso del plato 750 g.



Galletas finas

- Calorías: Aproximadamente 50-80 kcal (por galleta, dependiendo del tamaño)
- Proteínas: Alrededor de 1-2 g
- Grasas: Alrededor de 2-4 g
- Carbohidratos: Alrededor de 7-10 g
- Fibra: Alrededor de 0-1 g
- Azúcares: Alrededor de 3-5 g (provenientes de los ingredientes dulces y la receta)



Peso del plato 750 kg.



Pan de pascua

- Calorías: Aproximadamente 200-250 kcal (por porción, dependiendo del tamaño)
- Proteínas: Alrededor de 3-5 g
- Grasas: Alrededor de 10-15 g
- Carbohidratos: Alrededor de 25-35 g
- Fibra: Alrededor de 1-2 g
- Azúcares: Alrededor de 15-20 g (provenientes de ingredientes dulces y frutas secas)



Peso del plato 750 g.



Información Nutricional

Pide hoy en:

www.cheffify.cl

