

Información nutricional  
de «Tirabuzones con brócoli»

526 kcal

Porción de 300 g

Grasas

Grasas

4,98 g

1,732 g

Saturada

0,332 g

Poliinsaturada

2,029 g

Monoinsaturada

Las grasas son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada. Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos esenciales.

Carbohidratos

Proteínas