

CAPPE ROMBO E RUCOLA

Un tortello, allo stesso tempo delicato e deciso.

Grazie al suo sapore tipico, gli amanti della rucola sapranno apprezzare veramente il gusto unico di questo tortello. Le carni ottime del Rombo sono, bianche e consistenti che piacciono molto soprattutto a chi non ama un sapore di pesce deciso, il rombo ha un gusto molto delicato che sul palato contrasta con il sapore della rucola distinguendo bene ogni singolo boccone.

Come cucinare:

versare i tortelli congelati in acqua bollente salata per 6 minuti e pescarli con un mestolo forato. Buon Appetito.



Cappe Rombo e Rucola	
Calorie (kcal)	151,860
Calorie (kj)	635,490
Grassi (g)	0,171
Carboidrati (g)	0,739
Proteine (g)	0,611
Fibre (g)	2,207
Zuccheri (g)	0,019
Acqua (g)	47,551
Amido (g)	0,000
Ceneri (g)	0,078
Minerali	
Calcio (mg)	98,740
Sodio (mg)	118,690
Fosforo (mg)	161,910
Potassio (mg)	260,690
Ferro (mg)	0,044
Magnesio (mg)	58,220
Zinco (mg)	0,047
Rame (mg)	0,068
Fluoro (mcg)	0,000
Manganese (mg)	0,111
Selenio (mcg)	0,222
Vitamine	
Retinolo (Vit. A) (mcg)	28,520
Betaina (mg)	482,400
Vitamina A, IU (IU)	63,130
Vitamina A, RAE (mcg_RAE)	20,922
Tiamina (Vit. B1) (mg)	0,104
Riboflavina (Vit. B2) (mg)	1,014
Niacina (Vit. B3) (mg)	0,263
Acido Pantotenico (Vit. B5) (mg)	0,177
Piridossina (Vit. B6) (mg)	0,040
Acido folico (Vit. B9 o M o Folacina) (mcg)	6,230
Folato alimentare (mcg)	26,950
Folato, DFE (mcg_DFE)	26,950
Folati, totali (mcg)	20,768
Cobalamina (Vit. B12) (mcg)	0,017
Vitamina B-12, aggiunta (mcg)	0,000

Acido ascorbico (Vit. C) (mg)	2,400
Vitamina D (D2+D3) (mcg)	0,000
Vitamina D2 (mcg)	0,000
Vitamina D3 (mcg)	0,005
Colecalcifenolo (Vit. D) (IU)	1,380
Alpha-tocoferolo (Vit. E) (mg)	0,722
Vitamina E, aggiunta (mg)	0,100
Fillochinone (Vit. K) (mcg)	227,841
Colina totale (Vit. J) (mg)	0,173
Carotene, beta (mcg)	4,600
Carotene, alfa (mcg)	0,000
Criptoxantina, beta (mcg)	568,800
Licopene (mcg)	0,000
Luteina + zeaxantina (mcg)	0,000
Tocoferolo beta (mg)	0,000
Tocoferolo gamma (mg)	0,000
Tocoferolo delta (mg)	0,000
Zuccheri	
Destrosio (g)	0,000
Fruttosio (g)	0,000
Galattosio (g)	0,000
Lattosio (g)	0,000
Maltosio (g)	0,000
Saccarosio (g)	0,000
Lipidi	
Acidi grassi, monoinsaturi (g)	0,611
Acidi grassi, polinsaturi (g)	0,141
Acidi grassi, saturi (g)	1,142
Acidi grassi, trans (g)	0,000
Acidi grassi, trans-monoenoici (g)	0,000
Acidi grassi, trans-polienoici (g)	0,000
Beta-sistosterolo (mg)	0,000
Campesterolo (mg)	0,000
Colesterolo (mg)	29,450
Fitosteroli (mg)	0,000
Stigmasterolo (mg)	0,000
Grassi saturi	
4:0 (g)	0,041
6:0 (g)	0,015
8:0 (g)	0,017

10:0 (g)	0,024
12:0 (g)	0,017
13:0 (g)	0,000
14:0 (g)	0,142
15:0 (g)	0,001
16:0 (g)	0,600
17:0 (g)	0,000
18:0 (g)	0,146
20:0 (g)	0,000
22:0 (g)	0,000
24:0 (g)	0,000
Grassi monoinsaturi	
14:1 (g)	0,000
15:1 (g)	0,000
16:1 c (g)	0,045
16:1 indifferenziato (g)	0,001
16:1 t (g)	0,000
17:1 (g)	0,000
18:1 c (g)	0,107
18:1 indifferenziato (g)	0,000
18:1 t (g)	0,000
20:1 (g)	0,001
22:1 c (g)	0,000
22:1 indifferenziato (g)	0,000
22:1 t (g)	0,000
24:1 c (g)	0,000
Grassi polinsaturi	
18:2 CLAs (g)	0,000
18:2 i (g)	0,000
18:2 indifferenziato (g)	0,129
18:2 n-6 c,c (g)	0,000
18:2 t not further defined (g)	0,000
18:2 t,t (g)	0,000
18:3 indifferenziato (g)	0,009
18:3 n-3 c,c,c (g)	0,000
18:3 n-6 c,c,c (g)	0,000
18:3i (g)	0,000
18:4 (g)	0,000
20:2 n-6 c,c (g)	0,000
20:3 indifferenziato (g)	0,000

i3mommy

20:3 n-3 (g)	0,000	Acido glutammico (g)	1,684	Metionina (g)	0,219
20:3 n-6 (g)	0,000	Alanina (g)	0,606	Prolina (g)	0,520
20:4 indifferenziato (g)	0,001	Arginina (g)	0,597	Serina (g)	0,163
20:4 n-6 (g)	0,000	Cistina (g)	0,074	Tirosina (g)	0,311
20:5 n-3 (g)	0,005	Fenilalanina (g)	0,341	Treonina (g)	0,313
21:5 (g)	0,000	Glicina (g)	0,337	Triptofano (g)	0,037
22:4 (g)	0,000	Idrossiprolina (g)	0,369	Valina (g)	0,070
22:5 n-3 (g)	0,001	Isoleucina (g)	0,000	Altro	
22:6 n-3 (g)	0,004	Istidina (g)	0,257	Alcol etilico (g)	0,005
Aminoacidi		Leucina (g)	1,013	Caffeina (mg)	0,207
Acido aspartico (g)	1,062	Lisina (g)	0,351	Teobromina (mg)	0,000