

Huevo

El huevo producido en la Unión Europea lleva un código impreso en su cáscara que identifica la granja de origen.

El primer dígito indica el sistema de producción:

- 0 Huevo de producción ecológica. 有机生产
- 1 Huevo de gallinas camperas. 散养鸡蛋
- 2 Huevo de gallinas criadas en el suelo. 土养鸡蛋
- 3 Huevo de gallinas criadas en jaula. 笼养鸡蛋

El resto del código te informa sobre...

3ES64010496

El Estado de la UE. Si la granja de producción está en España, verás impreso ES seguido de:

ES 西班牙

La provincia.

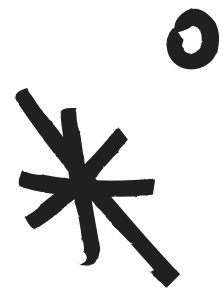
省份

El municipio.

自治区

El código que identifica la granja en el municipio. 农场代码





Huevo

huevo de codorniz
鹌鹑蛋



huevo de gallina
鸡蛋

18 HUEVOS FRESCOS DE CODORNIZ	
CONSERVACIÓN	
Conservar refrigerado después de la compra.	
Centro de embalaje ES1401367/L	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO.....640 kJ/154 kcal	
GRASAS.....	11,1 g
- de las cuales saturadas:.....	3,6 g
HIDRATOS DE CARBONO.....	0,4 g
- de los cuales azúcares:.....	<0,5 g
PROTEÍNAS.....	13,1 g
SAL.....	0,34 g

12 HUEVOS FRESCOS

M

CATEGORIA A
MEDIANOS
≥ 53 g a < 63 g

INFORMACION NUTRICIONAL

Valores medios por 100 g.

Valor energético:	623 KJ (150 Kcal.)
Grasas:	11,1 g.
de las cuales saturadas:	3,1 g.
Hidratos de carbono:	< 0,5 g.
de las cuales azúcares:	< 0,5 g.
Proteínas:	12,5 g.
Sal:	0,36 g.

Huevos de gallinas criadas en jaulas.
Conservar refrigerado después de la compra.

S= ES 1402244/V
CE

U= ES 1402717/MU
CE

Huevos Guillen S.L. C/ Juan de la Cerva, 27.
Parque Tecnológico. Edif. Wellness 2, Bajo.
46980, Paterna (Valencia), ESPAÑA

Centro de Embalaje

S=ES1402244/V U=ES1402717/MU
N=ES1400034/NA

**La letra situada junto a la fecha
identifica el Centro de Embalaje**

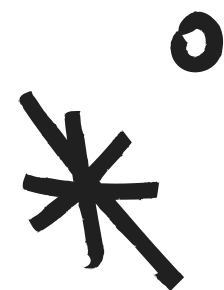
CODIGO MARCADO EN EL HUEVO:

Primer dígito: forma de cría de las gallinas.

Des letras siguientes: estado miembro de producción.

Resto de dígitos: granja de producción.





Pescado

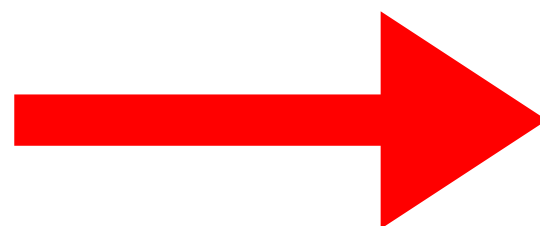


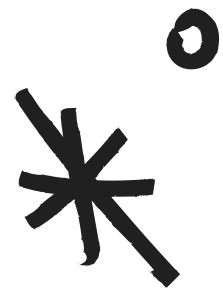
INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
VALORES MEDIOS / VALORES MÉDIOS	Por 100 g	%IR*/DR*
VALOR ENERGÉTICO	704 kJ / 168 kcal	8%
GRASAS / LÍPIDOS	6,9 g	10%
- de las cuales saturadas / dos quais saturados	2,5 g	13%
HIDRATOS DE CARBONO	16,3 g	6%
- de los cuales azúcares / dos quais açúcares	0,5 g	1%
PROTEÍNAS	10,3 g	21%
SAL	0,72 g	12%

*(IR) Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
*(DR) Doses de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

CONSERVACIÓN EN EL HOGAR/ CONSERVAÇÃO EM CASA	
Congelador.....	3 dias/dias
*(-6° C) Congelador.....	1 semana
**(-12 °C) Congelador.....	1 mes/mês
*** / **** Congelador.....	Hasta fecha de consumo preferente / Até "Consumir de preferência antes de"

PRODUCTO PRECOCINADO ULTRACONGELADO
PRODUTO PRÉ-COZINHADO ULTRACONGELADO
MANTENER A ≤ 18 °C. Para no alterar la calidad de este producto aconsejamos no volver a congelarlo una vez descongelado.
CONSERVAR A TEMPERATURAS INFERIORES A ≤ 18 °C. Depois de descongelado, não volte a congelar o produto, sob risco de alterar a sua qualidade.





Carne



FILETE DE PAVO. Pieza procedente de la pechuga. Producto Fresco. Categoría A. Conservar de 0 a 4°C. Origen: España. Envasado en atmósfera protectora. Abrir 5 minutos antes de consumir. Una vez abierto el envase consumir en 24 horas. Cocinar completamente antes de su consumo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	Por 100 g
Valor energético	435 kJ / 103 kcal
Grasas	0,9 g
de las cuales saturadas	0,3 g
Hidratos de carbono	0,0 g
de los cuales azúcares	0,0 g
Proteínas	24 g
Sal	0,26 g



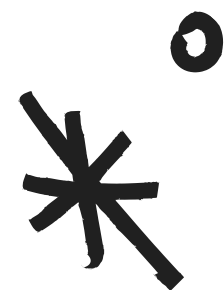
BURGER MEAT. Preparado de carne. Sin colorantes.

Ingredientes: Carne de vacuno 82%, agua, cereales (harina de arroz), fibra vegetal (guisante), aromas, antioxidantes (E-301, E-330), conservador E-221 (**sulfito**). Conservar de 0° a 4°C. Envasado en atmósfera protectora. Una vez abierto el envase, consumir en 48 horas. Cocinar completamente antes de su consumo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	Por 100 g
Valor energético	760 kJ / 182 kcal
Grasas	12 g
de las cuales saturadas	5 g
Hidratos de carbono	0,9 g
de los cuales azúcares	0,8 g
Proteínas	17 g
Sal	0,3 g



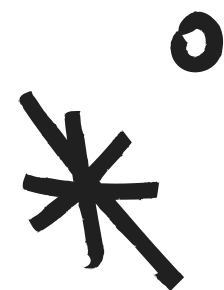


Legumbres



CATEGORÍA EXTRA	
INGREDIENTES	
Lenteja, agua, sal y antioxidantes (E-385, ácido ascórbico). Puede contener gluten.	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO.....	374 kJ/89 kcal
GRASAS.....	0,4 g
- de las cuales saturadas:	0,1 g
HIDRATOS DE CARBONO.....	10,7 g
- de los cuales azúcares:.....	0,5 g
PROTEÍNAS.....	8,2 g
SAL.....	1,0 g





Legumbres



PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA DE GRÁNULO FINO
PROTEÍNA TEXTURIZADA GRANULADA DE SOJA

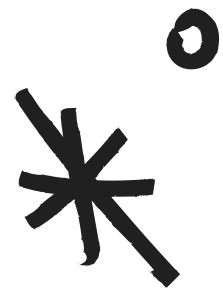
INGREDIENTES

E Soja texturizada (100%).
Este producto se fabrica en una planta donde se manipulan frutos secos y sésamo.

P Soja texturizada (100%).
Este produto é fabricado numa fábrica onde são manuseados frutos secos e sésamo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Valores medios / médios	Por 100 g
Valor energético / Energia	1375 kJ / 326 kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas dos quais saturados	1,3 g 0,2 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares dos quais açúcares	20,0 g 10,0 g
Fibra alimentaria / Fibra	15,0 g
Proteínas	51,0 g
Sal	0,01 g





Grasa



ACEITE DE OLIVA VIRGEN
Aceite de oliva obtenido directamente de aceitunas y solo mediante procedimientos mecánicos.



INGREDIENTES	
Aceite de oliva virgen.	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS	por 100ml
VALOR ENERGÉTICO..	3367 kJ/819 kcal
GRASAS	91 g
de las cuales:	
- saturadas	12 g
- monoinsaturadas	74 g
- poliinsaturadas	5,0 g
HIDRATOS DE CARBONO	0 g
de los cuales:	
- azúcares	0 g
PROTEÍNAS	0 g
SAL	0 g
Acidez ≤ 0,6°	
Índ. Peróxidos ≤ 20 meq O ₂ / kg	



Grasa



ACEITE REFINADO DE GIRASOL	
INGREDIENTES	
Aceite refinado de girasol alto oleico, aceite refinado de girasol.	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS	por 100 ml
VALOR ENERGÉTICO	3389 kJ / 824 kcal
GRASAS	91,6 g
de las cuales:	
- saturadas	9,0 g
- monoinsaturadas	50,7 g
- poliinsaturadas	31,9 g
HIDRATOS DE CARBONO	0 g
de los cuales:	
- azúcares	0 g
PROTEÍNAS	0 g
SAL	0 g
Acidez máxima 0,2%	



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Valores medios / médios	Por 100 g
Valor energético / Energia	3700 kJ / 900 kcal
Grasas / Lípidos	100 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	→ 94,5 g
Hidratos de carbono	0 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	0 g
Proteínas	0 g



* mantequilla 黄油



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	por 100 g
VALOR ENERGÉTICO	3019 kJ/734 kcal
GRASAS	81 g
- de las cuales saturadas	55 g
HIDRATOS DE CARBONO	0,8 g
- de los cuales azúcares	0,8 g
PROTEÍNAS	0,5 g
SAL	1,20 g
Vitamina A	500 µg (63% VRN*)
*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes	

Origen de la nata: España

INGREDIENTES
NATA pasteurizada, fermentos lácticos, sal (1,20%) y Vitamina A (Beta-caroteno).

CONSERVACIÓN
Conservar refrigerado +6 °C máx.
Consumir preferentemente antes del:/Lote: (día/mes/año) Ver en la tapa del envase.



Grasa

margarina 人造黄油



MARGARINA 3/4 VEGETAL	
INGREDIENTES	
Aceite vegetal (girasol); agua; grasas vegetales (palma, coco); LECHE desnatada en polvo; sal (0,3%); emulgente (mono y diglicéridos de los ácidos grasos); aroma natural; conservador (sorbato potásico); aromas; acidulante (ácido láctico); vitaminas (vitamina E, vitamina A, vitamina D); colorante (carotenos).	
CONSERVACIÓN	
Mantener/Conservar en el frigorífico. Consumir preferentemente antes del (día/mes/año): ver tapa. Fabricado por VANDEMOORTELE EUROPE NV, Ottergemsesteenweg-Zuid 816, 9000 Gent, Bélgica	
141288	500g e
8 480000 208460	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO	2234 kJ/543 kcal
GRASAS	60 g
de las cuales:	
- saturadas	17 g
- monoinsaturadas	17 g
- poliinsaturadas	26 g
HIDRATOS DE CARBONO	<0,5 g
de los cuales:	
- azúcares	<0,5 g
FIBRA ALIMENTARIA	0 g
PROTEÍNAS	<0,5 g
SAL	0,30 g
VITAMINAS	
Vitamina A	757 µg (95% VRN*)
Vitamina D	5,9 µg (118% VRN*)
Vitamina E	23 mg (192% VRN*)
VRN*: Valores de referencia de nutrientes.	
 www.mercadona.es 900 500 103	

* Tipos de sal

Los valores nutricionales son prácticamente lo mismos
他们的营养价值基本一样



INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
	Por 100 g	por ración / porção de 100 ml
Valores medios / médios		
Valor energético / Energia	742 kJ/176 kcal	15 kJ/4 kcal
Grasas/Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	5,0 g	0,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	18,2 g	0,4 g
Fibra alimentaria / Fibra	0,6 g	0,0 g
Proteínas	14,3 g	0,3 g
Sal	53,4 g	1,1 g

1 pastilla = 5 raciones / 1 cubo = 5 porções

sal bajo en sodio 低钠盐



Hawaiian green salt



Regular table salt



Peruvian pink salt



English gray salt



Regular sea salt



Himalayan pink salt



Cyprus sea salt flakes



Danish smoked salt



Indian Black salt "Kala namak"



Persian blue salt



Hawaiian red sea salt



Hawaiian black volcanic salt

Sal oculto



INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Valores medios / médios	Por 100 g	por ración / porção de 100 ml
Valor energético / Energia	742 kJ/176 kcal	15 kJ/4 kcal
Grasas/Lípidos	5,0 g	0,1 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados	1,4 g	0,0 g
Hidratos de carbono	18,2 g	0,4 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	0,7 g	0,0 g
Fibra alimentaria / Fibra	0,6 g	0,0 g
Proteínas	14,3 g	0,3 g
Sal	53,4 g	1,1 g

1 pastilla = 5 raciones / 1 cubo = 5 porções

caldo de pollo en pastillas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
Valores medios/médios por 100 g	
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA.....	224 kJ / 53 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	0 g
- de las cuales saturadas/dos quais saturados	0 g
HIDRATOS DE CARBONO	4,8 g
- de los cuales azúcares/dos quais açúcares	0 g
PROTEÍNAS.....	8,4 g
SAL.....	1,4 g

berberecho
natural en lata

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA....	1772 kJ/422 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	13 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	1,5 g
HIDRATOS DE CARBONO	57 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	3,8 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA.....	7,8 g
PROTEÍNAS.....	16 g
SAL.....	1,8 g

pan tostado



* SINÓNIMO DE AZÚCAR



- Azúcar de caña 蔗糖
- Azúcar moreno 红糖
- Glucosa 葡萄糖
- Fructosa 果糖
- Galactosa 半乳糖
- Maltosa 半乳糖
- Sacarosa 蔗糖
- Sirope / arabe 糖浆
- Extracto de malta 麦精
- Dextrina 糊精
- Maltodextrina 麦芽糊精
- Melaza 糖蜜
- Miel 糖蜜
- Sirope de ágave 龙舌兰糖浆
- Caramelo 焦糖
- Néctar de agave 龙舌兰花蜜
- Cebada de malta 麦芽
- Etil maltol (E 637) 乙基麦芽酚 (E 637)
- Jugo de fruta 果汁



¿Cómo podemos reducir la ingesta de azúcar?

我们怎样才能减少糖的摄入量呢?



Limita los alimentos procesados y bebidas azucaradas

限制加工食品和含糖饮料

Lee las etiquetas de los alimentos

阅读食品标签

Cocina en casa con ingredientes naturales

用天然食材在家做饭

Reduce consumo de postres y dulces

减少甜点和甜食的摄入

Evita las salsas azucarados

避免含糖酱汁

Aprende los diferentes nombres del azúcar

了解糖的不同名称

No añadir azúcar a la leche o café

不要在牛奶或咖啡中加糖



Información de la etiqueta del envase

1. Informa de la cantidad de energía y nutrientes contenidos por **100 gramos** o 100 mililitros del alimento.
2. Las **raciones** recomendadas varían en función del tipo de alimento. Si se da la información por porción de alimento, se debe indicar el número de porciones contenidas en el envase.
3. Informa de la cantidad de energía y nutrientes **por una porción o** unidad cuantificada en la etiqueta.
4. VNR: **Valor de referencia de nutrientes**. Son las ingestas diarias de referencia para vitaminas y minerales en adultos.
5. **Energía** o valor energético: calorías que aporta el alimento.
6. **Nutrientes**: gramos (o miligramos) de proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio y calcio que aporta el alimento (Otros alimentos pueden aportar más información nutricional, añadiendo otras sustancias como almidón, polialcoholes, monoinsaturados, poliinsaturados, vitaminas o sales minerales).

The diagram shows a nutrition label with the following structure:

- 01** points to the 'Por 100 g' column header.
- 02** and **03** point to the 'Por 5g+250ml de leche semidesnatada' column header.
- 04** points to the footnote: '*VNR: valor de referencia de nutrientes'.
- 05** points to the 'Valor energético' row.
- 06** points to the 'Proteínas' row.
- 07** points to the 'Sodio' row.
- 08** and **09** point to the 'Calcio' and 'Magnesio' rows respectively.

Información nutricional	Por 100 g	Por 5g+250ml de leche semidesnatada
Valor energético	973 KJ 229 Kcal	544 KJ 129 Kcal
Proteínas	3,4 g	8,4 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	53,3 g 34,1 g	14,5 g 13,5 g
Grasas de las cuales saturadas	0,2 g 0,1 g	4,1 g 2,6 g
Fibra alimentaria	34,6 g	1,7 g
Sodio	0,19 g	0,33 g
Calcio	130 mg (26% VNR)	297 mg (59% VNR)
Magnesio	400 mg (100% VNR)	45 mg (11% VNR)

*VNR: valor de referencia de nutrientes.

包装标签信息

- 1.告知**100克**或100毫升食物中所含的能量和营养素的量。
- 2.推荐的**份量**根据食物的类型而有所不同。 如果按份量，食物标签上必须注明容器中所含的份数。
- 3.告知标签上量化的**每份**或每单位的能量和营养素含量。
- 4.VNR: **营养参考值**。 这些是成人维生素和矿物质的每日参考摄入量。
- 5.**能量**或能量值: 食物提供的卡路里。
- 6.**营养素**: 食物提供的蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维、钠和钙的克（或毫克）（其他食物可以提供更多的营养信息，添加其他物质，如淀粉、多元醇、单不饱和、多不饱和、维生素或盐、矿物质）。

The diagram shows a nutrition label for a product. The label is divided into three columns: 'Información nutricional', 'Por 100 g', and 'Por 5g+250ml de leche semidesnatada'. The rows list various nutrients and their values. Numbered callouts point to specific parts of the label: 01 points to the 'Por 100 g' column header, 02 points to the 'Por 5g+250ml de leche semidesnatada' column header, 03 points to the 'Información nutricional' column header, 04 points to the 'VNR - valor de referencia de nutrientes' text at the bottom, 05 points to the 'Valor energético' row, 06 points to the 'Proteínas' row, 07 points to the 'Sodio' row, 08 points to the 'Calcio' row, and 09 points to the 'Magnesio' row.

	01	02	03
	Por 100 g	Por 5g+250ml de	leche semidesnatada
Información nutricional			
05 Valor energético	973 KJ 229 Kcal	544 KJ 129 Kcal	
Proteínas	3.4 g	8.4 g	
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	53.3 g 34.1 g	14.5 g 13.5 g	
Grasas de las cuales saturadas	0.2 g 0.1 g	4.1 g 2.6 g	
Fibra alimentaria	34.6 g	1.7 g	
07 Sodio	0.19 g	0.33 g	
08 Calcio	130 mg (26% VNR)	297 mg (59% VNR)	
09 Magnesio	400 mg (100% VNR)	45 mg (11% VNR)	
04	**VNR - valor de referencia de nutrientes		



Carne roja y procesada 红肉和加工肉

Priorizar legumbres 优先考虑
豆类

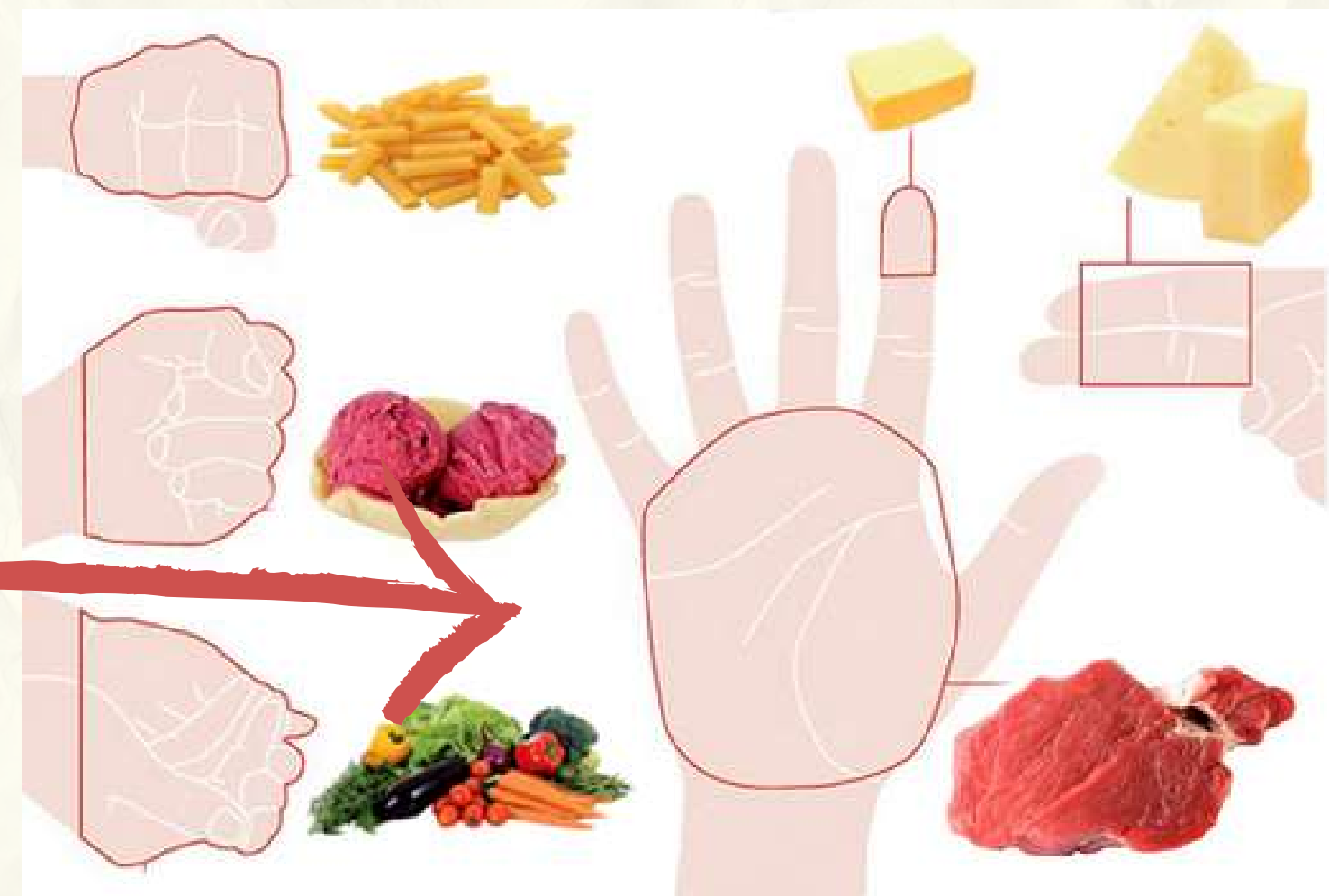
Sustituir a huevos o pescados
替代鸡蛋或鱼

Mejor carnes frescas 新鲜肉类
更好

Vigilar los embutidos 注意加
工香肠

Evitar una cocción a altas temperaturas
避免高温烹饪

Menos de 300g de carne
roja a la semana según
OMS



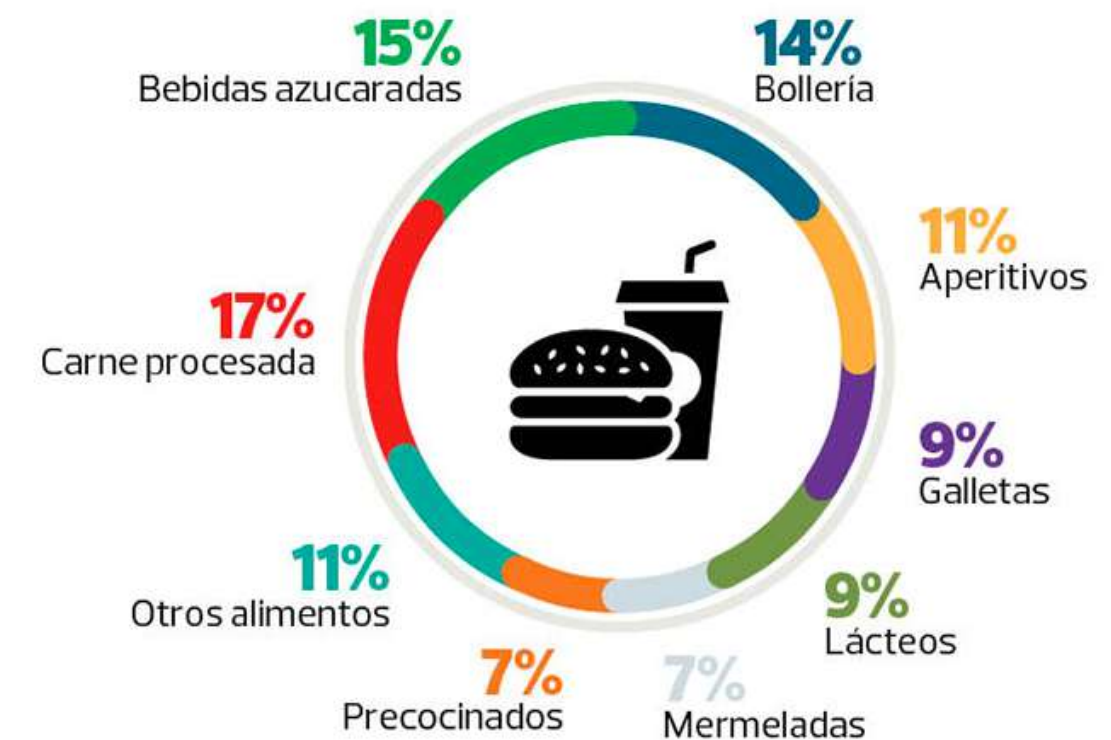
¿Qué son alimentos ultraprocesados?

什么是超加工食品?

una categoría de productos alimenticios que han sido sometidos a un procesamiento extenso y contienen aditivos, conservantes e ingredientes artificiales. 经过广泛加工并含有添加剂、防腐剂和人工成分的一类食品

Ultraprocesados más consumidos

Si leemos la lista de un producto ultraprocesado, comprobaremos que es **larguísima** y que contiene ingredientes nada recomendables para la salud.
如果我们看超加工产品的清单，会发现它很长 并且包含对健康无任何益处的成分。



Fuente: Ultra-processed foods, diet quality and health using the NOVA classification system. FAO, 2019.

Clasificación NOVA

未加工食品

ALIMENTOS NO PROCESADOS

Hortalizas
Frutas
Legumbres
Cereales enteros
Copos, harinas
Tubérculos, patata
Hongos
Pasta
Carne roja y aves
Pescado y marisco
Huevos
Frutos secos, semillas
Infusiones, café
Hierbas, especias
Zumo fruta natural
Leche
Yogur natural



Transformación simple (cortar, rallar,...)
+ agua, aceite, sal...

加工食品

ALIMENTOS PROCESADOS

Vegetales conserva
Fruta en almíbar
Frutos secos salados
Queso
Pan fresco
Pescado conserva
Pescado ahumado
Carne curada
Cerveza, vino



INGREDIENTES PROCESADOS



Añadir otras sustancias + aditivos
Procesamiento industrial

加工成分

Aceites vegetales
Grasas animales
Miel
Azúcares y jarabes
Sal
Almidones

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

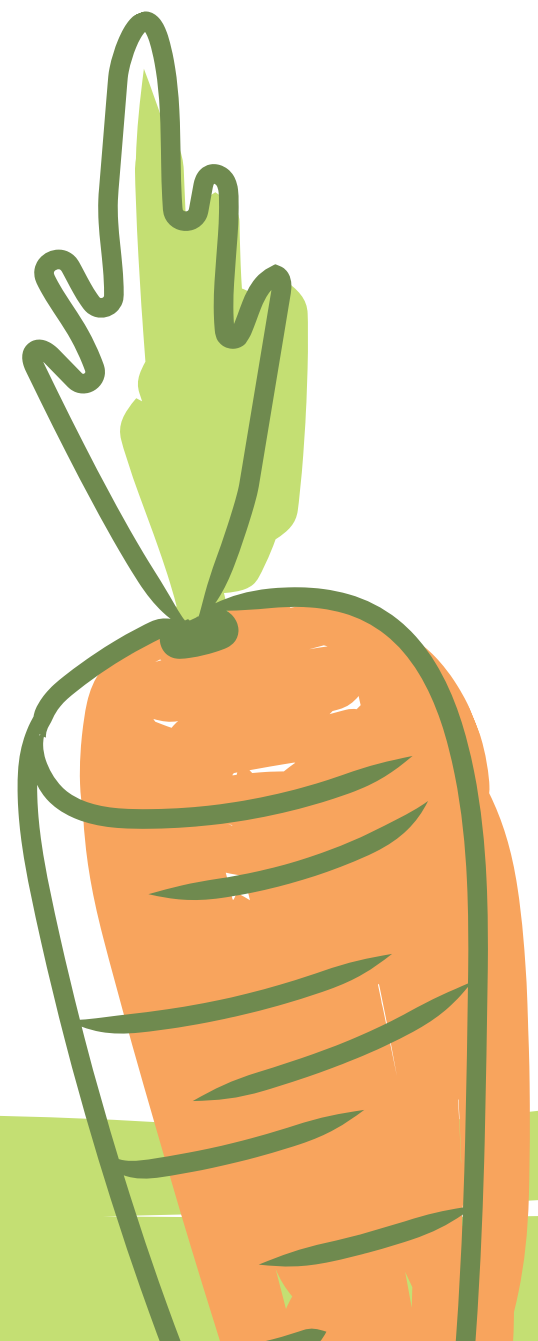


超级加工食品

Chips y aperitivos
Helado, tarta, postres
Chuches, dulces
Cereales desayuno
Pan industrial
Bollos, galletas
Preparados carne
Salchichas, fiambre
Patatas fritas
Varitas, rebozados
Sopas en conserva
Mermelada, margarina
Refrescos, néctares
Bebibles, batidos
Yogur sabor
Destilados
Barritas, sustitutos
Platos preparados
Leche fórmula

Etiquetado obligatorio

必有标签



名称	Denominación del alimento.	1	7	Nombre o razón social y dirección de la empresa alimentaria.	公司信息
成分表	Lista de ingredientes e indicación cuantitativa de los mismos cuando figuren destacados en la etiqueta.	2	8	País de origen o lugar de procedencia.	生产国家
过敏源	 Sustancias que puedan causar alergias o intolerancias.	3	9	Modo de empleo, que permita un uso apropiado del alimento.	使用说明
净重	Cantidad neta.	4	10	Grado alcohólico en las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2%.	酒精度
过期日期	Fecha de duración mínima o fecha de caducidad.	5	11	Lote, que permite conocer la trazabilidad del producto.	批量号
储存条件	Condiciones especiales de conservación y de utilización.	6	12	Información nutricional.	营养表





Listado de ingredientes

配料表

Los ingredientes siempre aparecen en orden de **mayor a menor cantidad** que contiene el producto final.

Este dato te sirve para elegir productos que tengan ingredientes saludables en las primeras posiciones y evitar aquellos que en los primeros puestos citan ingredientes como: azúcar, aceite vegetal (palma, coco) o bien grasas hidrogenadas.

产品中的成分是按含量**最多到最少**的顺序排列。

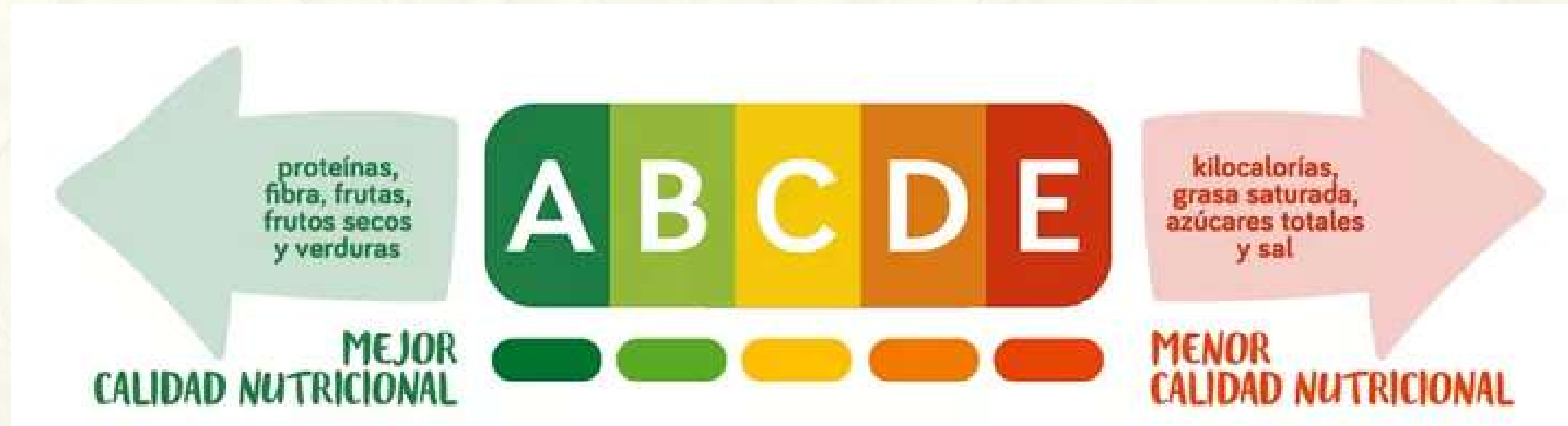
此信息可帮助您选择在前排位置含有健康成分的产品，并避免在前排位置列出以下成分的产品，例如：糖、植物油（棕榈油、椰子油）或氢化脂肪。





Nutri-score

(某种测评食物是否健康的标签)



蛋白，纤维，水果，干果，蔬菜

卡路里，饱和脂肪酸，糖分，盐



DIFERENCIAS



fecha de caducidad
过期日期

VS

*fecha del consumo
preferente*
在此日期前最佳

1. La fecha hasta que es seguro el consumo 安全食用日期。
2. Productos frescos perecederos (carne, pescado) 新鲜易腐烂产品 (肉、鱼)。
3. Se deben seguir sus instrucciones de conservación y no sobrepasar la fecha 您应该遵循其保存说明，并且不要超过日期。
4. Congelando antes los alimentos puedes alargar su vida útil 在延长食物的使用寿命之前先冷冻食物。



1. La fecha hasta que se conserva la calidad prevista. 达到预期质量之前的日期。
2. Alimentos congelados, harina, legumbres, pasta, galletas, conservas, miel..冷冻食品、面粉、豆类、面食、饼干、蜜饯、蜂蜜.....
3. Pasada la fecha sigue siendo seguro, pero puede perder algo de sabor o textura 日期过后，它仍然是安全的，但可能会失去一些味道或口感。

14 Alérgenos de declaración obligatoria

14 种必须标注的过敏源



CONTIENE
GLUTEN

含有麸质



CRUSTÁCEOS

甲壳类
动物



HUEVOS

蛋



PESCADO

鱼



CACAHUETES

花生



SOJA

大豆



LÁCTEOS

奶制品



FRUTOS
DE CÁSCARA

带壳水果



APIO

芹菜



MOSTAZA

芥菜籽



GRANOS
DE SÉSAMO

芝麻



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

二氧化硫
和亚硫酸盐



MOLUSCOS

软体动物



ALTRAMUCES

羽扇豆





BOLETAS ENERGÉTICAS



Ingredientes

- 100 gramos de dátiles
- 3 cucharadas de copos de avena
- 40 gramos de nueces
- 30 gramos de coco rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Tritura los dátiles, copos de avena y nueces, uno por uno, en una picadora.
2. Mezclar en un recipiente añadiendo aceite de oliva.
3. Sigue mezclando hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Forma pequeñas bolas y rebozalas con coco rallado.



能量球

食材

- 100克红枣
- 3汤匙燕麦片
- 40克核桃
- 30克磨碎的椰子
- 2汤匙橄榄油

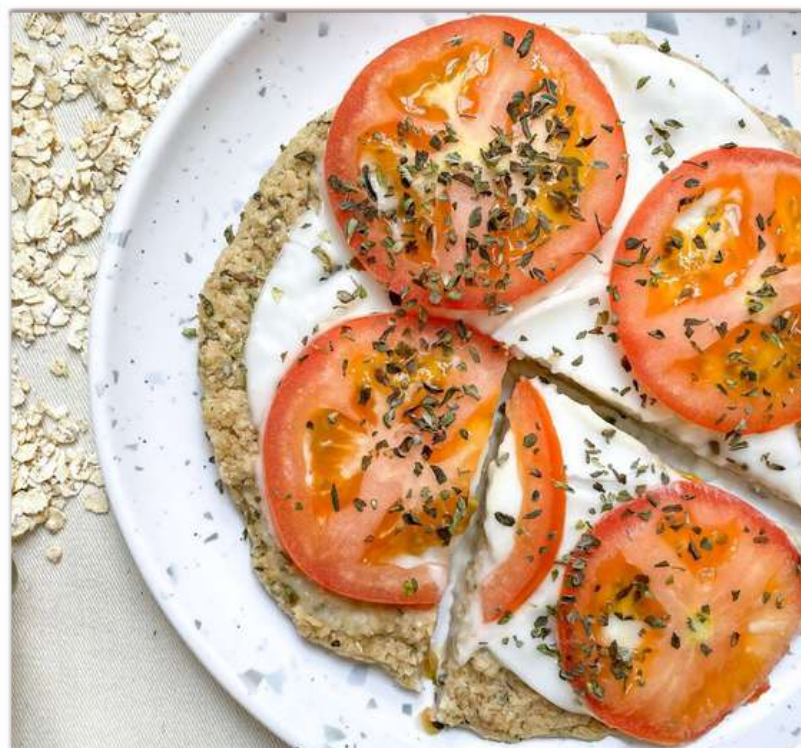


制作过程

1. 将枣子、燕麦片和核桃放入切碎机中一一研磨。
2. 在容器中加入橄榄油混合。
3. 继续混合直至获得均匀的混合物。
4. 形成小球并涂上磨碎的椰子。



PIZZA CASERA



Ingredientes

- 100 g Avena
- 100 ml Agua
- 5 g Cebolla en polvo
- 10 g Perejil o albahaca
- 5 g Sal
- 5 ml Aceite de oliva
- 3 Queso Mozzarella en rodajas
- 1 Tomate pera en rodajas
- Orégano seco o perejil al gusto



PREPARACIÓN

- En un cuenco, volcar la avena junto al agua y las especias. Integrar con una cuchara y dejar reposar por 5 a 10 minutos hasta que se forme un "engrudo" homogéneo. Incorporar el oliva e integrar.
- Mientras tanto, poner a calentar una sartén antiadherente a fuego medio bajo. Extender la masa de avena en la sartén y dejar cocinar de 4 a 5 minutos, verás como los bordes se tornan más oscuros.
- En este punto, colocar encima el queso Mozzarella, las rodajas de tomate y el orégano o perejil (al gusto de cada uno). Tomar la tapa de la sartén y colocar por encima para permitir que el calor derrita el queso, de 3 a 4 minutos más. Al momento de servir, añadir un toque más de hierbas y aceite de oliva.



自制比萨饼



食材

- 100 克 燕麦
- 100毫升水
- 5 克洋葱粉
- 10 克 欧芹或罗勒
- 5克盐
- 5 毫升 橄榄油
- 3 马苏里拉奶酪切片
- 1 梨型番茄切片
- 干牛至或欧芹调味

制作过程

- 将燕麦、水和香料倒入碗中。用勺子搅拌并静置 5 至 10 分钟，直至形成均匀的“糊状物”。添加橄榄并整合。
- 与此同时，用中低火加热不粘锅。将燕麦面团铺在锅中，烤4到5分钟，你会看到边缘开始变黑。
- 此时，将马苏里拉奶酪、番茄片和牛至或欧芹放在上面（根据每个人的口味）。盖上锅盖，让热量融化奶酪，再加热 3 到 4 分钟。食用时，添加一点香草和橄榄油即可。