TÍTULO DE LA RECETA

Nombre del participante:

FOTO DE LA RECETA



INGREDIENTES

(Nombrad los ingredientes)



PREPARACIÓN

(Explicad pasos para la elaboración)



VALOR NUTRICIONAL

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INGREDIENTES** | **CALORÍAS** | **PROTEÍNAS** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **CALORÍAS TOTALES** |  |
| **PROTEÍNAS TOTALES** |  |
| **PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO** |  |
| **PROTEÍNAS DE BAJO VALOR BIOLÓGICO** |  |
| **PROTEÍNAS POR 100g DE PRODUCTO** |  |
| **CALORÍAS POR 100g DE PRODUCTO** |  |
| **NÚMERO DE PORCIONES** |  |