

# nocilla casera

## FICHA 1

¿Cuántos ingredientes hay en la receta?

Cantidad de producto ( en gramos ) obtenido en la receta:

| INGREDIENTES | NUTRIENTES |
|--------------|------------|
|              |            |

|        |        |          |              |
|--------|--------|----------|--------------|
| CACAO  | GRASAS | AZÚCAR   | CARBOHIDRATO |
| ACEITE | LECHE  | AVELLANA | PROTEÍNA     |

¿Porcentualmente, qué ingrediente tiene más GRASA?

¿Porcentualmente, qué ingrediente tiene menos PROTEÍNAS?

¿Qué nutriente aporta más kilocalorías por cada gramo?