

CLASIFICACIÓN DE LAS RECETAS DE MAYOR A MENOR CONTENIDO ENERGÉTICO

Nombre de la receta	Contenido energético
Spaguettis con picadillo de barbacoa	651 kcal
Canelones de pollo asado	614 kcal
Paté de queso azul	614 kcal
Bizcocho de almendras	592 kcal
Bizcocho de yogur	526 kcal
Ensaladilla rusa	516 kcal
Migas con carne	499 kcal
Bombas de patatas con carne	482 kcal
Quiche de verduras	464 kcal
Croquetas de pescado	462 kcal
Ensalada de arroz	459 kcal
Hummus	449 kcal
Pastel de plátano maduro	435 kcal
Pechuga de pollo a las uvas con manzanas gratinadas	432 kcal
Pasta con verduras	428 kcal
Ensalada de pasta templada	408 kcal
Nuggets de pollo con ensalada	403 Kcal
Lasaña de verduras con carne	401 kcal
Brazo de gitano salado	392 kcal
Fajitas de ternera	384 kcal
Ropa vieja	379 kcal
Lenguado al cava	367 kcal
Pasteles de piñones	359 kcal
Patapizzas	356 kcal
Salteado de verduras con arroz	347 kcal
Sopa castellana	343 kcal
Ensalada de legumbres	323 kcal
Berenjenas rellenas	307 kcal
Pisto con huevo	300 kcal
Huevos rellenos	293 kcal
Fajitas de verduras	263 kcal
Crepes rellenos de manzana	250 kcal
Pollo a la cerveza	235 kcal
Calabacines rellenos de tortilla	214 kcal
Tortillitas de gambas	210 kcal
Salpicón de pescados y mariscos	191 kcal
Merengue al horno con frutas	176 kcal
Mousse de limón	166 kcal
Batido de frutas	145 kcal
Macedonia de frutas	76 kcal