

# Arepas Valori Nutritionale

## 1. Chicken Arepa

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 774 / 184.9, Grăsimi: 7.6g din care: Acizi grași saturați: 1.2g, Glucide: 21.7g din care: Zaharuri: 1.5g, Proteine: 8.8g, Sare: 1.6g  
Alergeni: Muștar, Sulfiți, Ou. / E-uri: Acidifiant: Acid citric (E 330), Conservant: Metabisulfit de potasiu (E 224), Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a)

- 140 g turta din faina de porumb alb, 80g piept de pui, 50g avocado, 25 g castravete, 20g maioneza, 10 g rosie, 6 g coriandru, 5 g ceapa rosie, 3 g patrunjel, 2 g suc lime, 2 g mustar  
1 g sare, 1 g piper, 1 g usturoi, 1 g suc de lime

## 2. Pork Arepa

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 857.2 / 204.8, Grăsimi: 8.4g din care: Acizi grași saturați: 1.6g, Glucide: 25.9g din care: Zaharuri: 1.6g, Proteine: 8.2g, Sare: 1.5g  
Alergeni: Muștar, Ou. / E-uri: Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a)

- 140 g turta din faina de porumb alb, 80g carne de porc, 50g avocado, 25 g castravete, 20g maioneza, 10 g rosie, 6 g coriandru, 5 g ceapa rosie, 3 g patrunjel, 2 g suc lime, 2 g mustar  
1 g sare, 1 g piper, 1 g usturoi, 1 g suc de lime

## 3. Pulled pork Arepa

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 800.6 / 191.2, Grăsimi: 7.5g din care: Acizi grași saturați: 1.6g, Glucide: 23.5g din care: Zaharuri: 2.7g, Proteine: 8.6g, Sare: 1.9g  
Alergeni: Pește, Muștar, Ou. / E-uri: Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a), Agent de încărcare: Guma de Xantan (E 415), Agent de îngroșare: Gumă xantan (E 415), Conservant: Acid ascorbic (E 300).

- 140 g turta din faina de porumb alb, 80g pulled pork, 25g avocado, 20g maioneza, 20g baby spanac, 12 g castravete, 10 g sos Sriracha, 8 g sos barbeque, 6 g coriandru, 3 g patrunjel, 2 g ceapa rosie, 2 g suc lime, 2 g mustar, 1 g sare, 1 g piper, 1 g usturoi, 1 g suc de lime

## 4. Cheese Arepa

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 972.9 / 233.3, Grăsimi: 12.7g din care: Acizi grași saturați: 4.8g, Glucide: 22.5g din care: Zaharuri: 1.7g, Proteine: 8.6g, Sare: 2.5g  
Alergeni: Ou, Muștar, Lapte. / E-uri: Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a)

- 140 g turta din faina de porumb alb, 80g branza halloumi, 50g avocado, 25 g castravete, 20g maioneza, 10 g rosie, 6 g coriandru, 5 g ceapa rosie, 3 g patrunjel, 2 g suc lime, 2 g mustar  
1 g sare, 1 g piper, 1 g usturoi, 1 g suc de lime

## 5. Tofu Arepa

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 750.8 / 179.7, Grăsimi: 8.4g din care: Acizi grași saturați: 1.3g, Glucide: 22.8g din care: Zaharuri: 1.5g, Proteine: 5.1g, Sare: 1.2g  
Alergeni: Soia, Ou, Muștar. / E-uri: Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a)

- 140 g turta din faina de porumb alb, 75 g tofu in saramura, 50g avocado, 25 g castravete, 20g maioneza, 10 g rosie, 6 g coriandru, 5 g ceapa rosie, 3 g patrunjel, 2 g suc lime, 2 g mustar, 1 g sare, 1 g piper, 1 g usturoi, 1 g suc de lime

## 6. Veggie arepa

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 894.4 / 214, Grăsimi: 9.8g din care: Acizi grași saturați: 1.5g, Glucide: 29.5g din care: Zaharuri: 1.9g, Proteine: 4.2g, Sare: 1.6g  
Alergeni: Ou, Muștar / E-uri: Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a)

- 140 g turta din faina de porumb alb, 50g avocado, 25 g castravete, 20g maioneza, 10 g rosie, 6 g coriandru, 5 g ceapa rosie, 3 g patrunjel, 2 g suc lime, 2 g mustar, 1 g sare, 1 g piper, 1 g usturoi, 1 g suc de lime

## 7. Guacamole fries

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 695.1 / 167, Grăsimi: 10.8g din care: Acizi grași saturați: 1.5g, Glucide: 17.4g din care: Zaharuri: 4.8g, Proteine: 1.6g, Sare: 1.1g  
Alergeni: -

- 150g cartofi prajiti, 50g avocado, 25 g castravete, 5 g ceapa rosie, 5 g ulei floarea soarelui, 2 g suc lime, 1 g sare, 1 g usturoi, 1 g patrunjel uscat, 1 g boia dulce

## 8. Mozzarella fries

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 846.5 / 203, Grăsimi: 12g din care: Acizi grași saturați: 3.3g, Glucide: 20.4g din care: Zaharuri: 5.7g, Proteine: 4.3g, Sare: 1.1g  
Alergeni: Lapte.

- 150g cartofi prajiti, 30 g mozzarella rasa, 5 g ulei floarea soarelui, 1 g sare, 1 g usturoi, 1 g patrunjel uscat, 1 g boia dulce

## 9. French fries

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 784 / 187.8, Grăsimi: 10.3g din care: Acizi grași saturați: 1.4g, Glucide: 23.6g din care: Zaharuri: 6.7g, Proteine: 1.6g, Sare: 1g  
Alergeni: -

- 150g cartofi prajiti, 5 g ulei floarea soarelui, 1 g sare, 1 g usturoi, 1 g patrunjel uscat, 1 g boia dulce

## 10.Pimientos de Paadron

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 411.3 / 98.6, Grăsimi: 6.3g din care: Acizi grași saturați: 0.6g, Glucide: 8.7g din care: Zaharuri: 0g, Proteine: 1.8g, Sare: 2.5g  
Alergeni: -

- 150g ardei padron. 5 g ulei floarea soarelui, 2g sare

## 11.Sweet potato fries

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 751.9 / 179.5, Grăsimi: 8.4g din care: Acizi grași saturați: 1.2g, Glucide: 25.9g din care: Zaharuri: 4g, Proteine: 1.4g, Sare: 1.4g  
Alergeni: Ou, Muștar. / E-uri: Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a), Agent de încărcare: Guma de Xantan (E 415)

- 150g - cartofi dulci, 30g maioneza, 5 g ulei floarea soarelui, 3 g sriracha, 2 g sare

## 12.Fried Veggies

Informații nutriționale 100g Valoare Energetică (kJ/kcal): 369.6 / 88.9, Grăsimi: 5.6g din care: Acizi grași saturați: 0.8g, Glucide: 7.3g din care: Zaharuri: 1.3g, Proteine: 1.3g, Sare: 0.4g  
Alergeni: Ou, Muștar / E-uri: Antioxidant: Calciu disodic edta (E385), Colorant: Caroteni (E160a), Agent de încărcare: Guma de Xantan (E 415).

- 150g legume morcov si pastarnac, 30g maioneza, 3 g sriracha