



LA COCINA DE GANESHA

ELABORACIÓN ARTESANAL DE PRODUCTOS VEGANOS ECOLÓGICOS

TELEFONOS: 652 468 686 - 656 628 503 MAIL: lacocinadeganesha@gmail.com
WEB: lacocinadeganesha.com FACEBOOK: La Cocina de Ganesha



PRESENTACIÓN DE NUESTROS PRODUCTOS:



- PAQUETES DE DOS UNIDADES

ENTRE 180 Y 200 GRAMOS.

- MAZAS FAMILIARES (700 GR)

Ideales para familias y grandes consumidores, ya que llevan más cantidad de producto, las puedes cortar del grosor que desees y salen más unidades.



• CONSERVACIÓN:

- EN FRIGORÍFICO: entre 4 y 7 °C, una vez abierto, consumir en 4 días.

- EN CONGELADOR: se pueden congelar hasta 3 meses.

No hace falta descongelar, se pueden hacer directamente a la plancha con un poco de aceite.

• COCINADO DE PRODUCTO FRESCO Y CONGELADO:

- A LA PLANCHA

- EN EL HORNO

- OTROS USOS:

- HAMBURGUESA TRADICIONAL, se puede añadir en lasañas, sustituyendo la carne picada; en la pasta carbonara.

- HAMBURGUESA EXTREMEÑA, ideal para acompañar con salsa boloñesa en las pastas; en las lentejas como acompañante.

HAMBURGUESA VEGANA BURGALESA-BIO (SABOR MORCILLA)



Ingredientes: Arroz integral, Copos de avena, Gluten, Aceite de oliva virgen, Sal marina, Carbón vegetal y Especies.



VALOR NUTRICIONAL	Por 100 gr	% CDO*
Valor energético Kcal-	172Kcal	9
	kJ- 726 KJ	9
Proteínas-	12,7 gr	25
Hidratos de Carbono-	19,1 gr	7
De los cuales, azucares-	1,0 gr	1
Grasa bruta-	5,0 gr	7
Ácidos Grasos Saturados-	0,87 gr	4
Sal-	0,89 gr	15

* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

HAMBURGUESA VEGANA DE ZANAHORIA-BIO



Ingredientes: Arroz integral Copos de avena, Zanahorias, Harina de maíz, Salsa de tomate, Vino blanco, Aceite de oliva virgen, Vinagre de manzana, Sal marina y Especies.



VALOR NUTRICIONAL	Por 100 gr	% CDO*
Valor energético Kcal-	178	9
	kJ- 748	9
Proteínas-	5.3 gr	11
Hidratos de Carbono-	26.1 gr	10
De los cuales, azucares-	0,5 gr	1
Grasa bruta-	5.8 gr	8
Ácidos Grasos Saturados-	0.99 gr	5
Sal-	0.67 gr	11

* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

HAMBURGUESA VEGANA TRADICIONAL-BIO (CON SEITÁN "CARNE VEGETAL")



Ingredientes: Seitán (Gluten de trigo, Bio Shoyu, Algas), Copos de avena, Vino blanco, Aceite de oliva virgen y Especies.



VALOR NUTRICIONAL	Por 100 gr	% CDO*
Valor energético Kcal-	196	10
	kJ- 825	10
Proteínas-	13,9 gr	28
Hidratos de Carbono-	21.8 gr	8
De los cuales, azucares-	0,6 gr	1
Grasa bruta-	5.9 gr	8
Ácidos Grasos Saturados-	1.07 gr	5
Sal-	0.78 gr	13

* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

HAMBURGUESA VEGANA FALAFEL-BIO (CON GARBANZOS)



Ingredientes: Garbanzos, Copos de avena, Arroz integral, Aceite de oliva virgen, Cebolla, Ajo, Sal marina y Especies.



VALOR NUTRICIONAL	Por 100 gr	% CDO*
Valor energético Kcal-	119	6
	kJ- 503	6
Proteínas-	18,7 gr	37
Hidratos de Carbono-	3.5 gr	1
De los cuales, azucares-	0,7 gr	1
Grasa bruta-	3,4 gr	5
Ácidos Grasos Saturados-	0.58 gr	3
Sal-	0.91 gr	15

* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

HAMBURGUESA VEGANA EXTREMEÑA-BIO (SABOR CHORIZO)



Ingredientes: Soja texturizada, Copos de avena, Gluten, Vino tinto, Aceite de oliva virgen, Sal Marina y Especies.



VALOR NUTRICIONAL	Por 100 gr	% CDO*
Valor energético Kcal-	183	9
	kJ- 770	9
Proteínas-	19,7 gr	39
Hidratos de Carbono-	13,1 gr	5
De los cuales, azucares-	1,7 gr	2
Grasa bruta-	5,5 gr	8
Ácidos Grasos Saturados-	0,91 gr	5
Sal-	1,01 gr	17

* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

HAMBURGUESA VEGANA ORIENTAL-BIO (CON TOFU Y TRIGO SARRACENO)



Ingredientes: Tofu (Habas de Soja y Nigari), Trigo Sarraceno, Arroz integral, Puerro, Pimiento Rojo, Zanahoria, Aceite de oliva virgen, Salsa de soja, Sal marina y Especies.



VALOR NUTRICIONAL	Por 100 gr	% CDO*
Valor energético Kcal-	119	6
	kJ- 503	6
Proteínas-	18,7 gr	37
Hidratos de Carbono-	3.5 gr	1
De los cuales, azucares-	0,7 gr	1
Grasa bruta-	3,4 gr	5
Ácidos Grasos Saturados-	0.58 gr	3
Sal-	0.91 gr	15

* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto