

# guía alimentaria

El producto es un **SNACK** y, por lo tanto, la **recomendación de consumo será OCASIONAL**.

Los nachos de maíz y fruta podrían formar parte de una alimentación saludable y equilibrada como complemento en algunas ingestas, tanto en las comidas principales, como en las ingestas intermedias. Teniendo en cuenta que se trata de un producto de consumo ocasional, es fundamental

seleccionar adecuadamente los alimentos con los que se vayan a servir, para que su ingesta sea compatible con una dieta saludable y equilibrada.

**“DIPEA-Mediterráneo”**. Nachos para dipear platos y salsas, fundamentalmente de tipo vegetal y con un perfil nutricional saludable, como, por ejemplo, hummus, tzatziki, guacamole, paté de olivas, etc.



PID2019-104269RR-C32



Proyecto ALLFRUIT4ALL

*DiPea*  
**Mediterráneo**

**Nachos**  
de maíz y fruta

Proyecto ALLFRUIT4ALL

# Nachos de maíz y fruta

## PRODUCTO DE APERITIVO DE MAÍZ CON SUBPRODUCTOS DE FRUTAS HORNEADO

### INGREDIENTES

Sémola de maíz (75%), agua (9,5%), subproductos de uva garnatxa (6,3%), piel de nectarina royal summer (6,3%), aceite de girasol (1,7%), sal (1,7%). Sin conservantes ni colorantes.

No presenta ningún alérgeno de declaración obligatoria.

## Aperitivo de maíz y fruta horneado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por ración (30 g)
<b>Valor energético</b> (kJ/kcal)	1505,0 kJ / 359,7 kcal	451,5 kJ / 107,9 kcal
<b>Grasas</b> (g)	1,85	0,56
de las cuales <b>saturadas</b> (g)	0,27	0,08
<b>Hidratos de carbono</b> (g)	78,6	23,6
de los cuales <b>azúcares</b> (g)	2,4*	0,7*
<b>Fibra</b> (g)	11,8	3,54
<b>Proteínas</b> (g)	7,19	2,16
<b>Sal</b> (g)	1,7	0,51

\*Sólo los azúcares naturalmente presentes en los ingredientes utilizados. Cada envase de 95 - 100 g de producto, contiene aproximadamente 3 porciones.

## Todo el sabor con tan sólo 5 ingredientes

Con antioxidantes naturales procedentes de la fruta

- ✓ Sin conservantes ni colorantes
- ✓ Sin gluten

ALIMENTO VEGANO • HECHOS AL HORNO



### ENVASADO Y CONSERVACIÓN

- ◀ Conservar en un lugar fresco y seco, protegido de la luz solar.
- ◀ Una vez abierto el envase, cerrarlo hasta su próximo uso.
- ◀ Una vez abierto el envase, consumir en el plazo de 10 días.
- ◀ Envasado en atmósfera modificada.

Consumir preferentemente antes de 00/20XX

### ALEGACIONES NUTRICIONALES

- ◀ Valor energético reducido.
- ◀ Bajo contenido en grasa.
- ◀ Sin azúcares añadidos. Contiene azúcares naturalmente presentes.
- ◀ Bajo contenido en azúcares.
- ◀ Reducido en azúcares.
- ◀ Alto contenido en fibra.

Todo lo que le pides a un buen snack pero con muchas ventajas:

- ✓ Menor valor calórico.
- ✓ Mayor aporte proteico.
- ✓ Aporte de grasas notablemente inferior y de mejor calidad nutricional.
- ✓ Mayor aporte de fibra.
- ✓ Menor cantidad de azúcares simples, siendo éstos, además, los naturalmente presentes en los ingredientes. Sin azúcares añadidos.



## recetas *Dipea Mediterráneo*



### Tzatziki

#### INGREDIENTES

- ◀ 250 g de yogur griego natural sin azúcar (2 yogures)
- ◀ 1 pepino grande (unos 350-400 g)
- ◀ 1 diente de ajo\*
- ◀ 1 lima\*
- ◀ Sal
- ◀ Pimienta molida
- ◀ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- ◀ Eneldo, perejil, menta, orégano, comino...\*

1. Lavar bien el pepino; se usará con piel.
2. Con ayuda de un rallador grueso, rallar el pepino sobre una estameña, gasa o sobre un paño de cocina limpio y sin perfumes de suavizantes o detergentes.
3. Dejar reposar un par de minutos para que el pepino rallado suelte el agua de vegetación y eliminarla retorciendo la estameña con el pepino dentro. Reservar el pepino escurrido.
4. Mezclar los ingredientes del tzatziki. En un bol poner el yogur griego natural (no azucarado), añadir el pepino rallado reservado, un poco de pimienta, un diente de ajo triturado y una cucharadita de eneldo. Mezclar bien.
5. Finalmente añadir el zumo de una lima, el aceite de oliva virgen extra y rectificar de sal.
6. Servir acompañado de los nachos. Si no se va a consumir inmediatamente, tapar con papel film y refrigerar.

(\*) Al gusto.

### Guacamole



#### INGREDIENTES

- ◀ 1 aguacate maduro
- ◀ 1 tomate mediano
- ◀ 1 lima
- ◀ 1 cebolleta
- ◀ 1 diente de ajo\*
- ◀ Cilantro
- ◀ Tabasco verde\*
- ◀ Sal y pimienta
- ◀ Aceite de oliva virgen extra\* (AOVE)

1. Pelar el tomate y la cebolleta en trocitos muy pequeños. Pelar y picar (o prensar) el diente de ajo. Picar el cilantro.
2. Exprimir la lima y poner el zumo en un bol.
3. Cortar el aguacate por la mitad, extraer la pulpa con ayuda de una cuchara sopera, ponerla en el bol con el zumo y aplastarlo con un tenedor.
4. Añadir el cilantro, el ajo, la cebolleta y el tomate. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Añadir tabasco verde al gusto (rectificar en función del gusto).
6. Servir acompañado de los nachos.

#### Más ideas de recetas:

Pico de gallo (ensalada de tomate, cebolla y chile) • Hummus de garbanzo • Brocomole (salsa de brócoli) • Muhammara (salsa de pimientos rojos asados) • Hummus de aguacate • Baba ganoush / mutabal (paté de berenjenas) • Hummus de aguacate • Hummus de pimiento • Paté de aceitunas verdes y tomate seco • Tapenade (paté de aceitunas negras)