

## COUS COUS DE VERDURAS Y QUINOA



### INGREDIENTES

Mezcla de vegetales (59%) (judía verde, brócoli, zanahoria, cebolla frita, calabacín frito, berenjena frita, pimiento rojo frito), sémola de cuscús precocida (31%) (sémola de **trigo**, agua), quínoa (8%), sal, especias, aromas (contiene **gluten, leche y soja**), potenciadores del sabor (E 621, E 627, E 631). Consultar **trazas alérgenos**.

### ALÉRGENOS

Contiene gluten, leche y soja.

Este producto ha sido elaborado en una fábrica que emplea: **huevo, pescado, crustáceos, moluscos, frutos de cáscara y apio**.

### PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

**Sartén:** Poner en la sartén 4 cucharadas de aceite. Verter el contenido y saltear durante 3 minutos. Añadir 4 cucharadas de agua y saltear 3 minutos más.

**Microondas 800 W:** Poner el contenido en un recipiente adecuado para microondas. Añadir 2 cucharadas de aceite, tapar, calentar dos minutos, remover y volver a calentar 2 minutos más.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	493/118	6%
Grasas (g)	3,9	6%
de las cuales saturadas (g)	0,7	4%
Hidratos de carbono (g)	16	6%
de los cuales azúcares (g)	1,9	2%
Fibra alimentaria (g)	2,2	-
Proteínas (g)	3,4	7%
Sal (g)	0,75	13%

IR\*: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)