

LASAÑA BARBACOA RECETA DE MAMÁ



INGREDIENTES

Relleno (63%): pasta alimenticia (harina y sémola de **trigo**, agua), carne de vacuno (23%), tomate, agua, preparado sabor barbacoa (6%) (azúcar, almidón modificado, tomate, sal, especias, aroma, aroma de humo, caramelo (E150 c)), **queso** Emmental (3%), zanahoria, aceite de girasol, cebolla, azúcar, aceite de oliva, sal, especias, aroma y extracto de levadura. (Porcentajes calculados en base al relleno)

Salsa bechamel (37%): Agua, aceite de girasol, harina de **trigo**, almidón modificado de maíz, leche desnatada en polvo reconstituida, producto **lácteo** reconstituido (agua, **lactosa**, grasa de **leche**, proteínas de **leche**), sal, almidón de maíz y especias. Consultar **trazas alérgenos**.

ALÉRGENOS

Contiene: leche y gluten.

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

PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

Microondas: Retirar el envoltorio de plástico y calentar a máxima potencia (800W) durante 6 -7 minutos.

Horno: Precalentar el horno hasta llegar a 200°C. Retirar el envoltorio de plástico y colocar la bandeja en el horno a media altura. Calentar durante 45-50 minutos. Para gratinar cambiar el fuego del horno a grill a 220°C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	610/145	7%
Grasas (g)	5,7	8%
de las cuales saturadas (g)	2,0	10%
Hidratos de carbono (g)	16	6%
de los cuales azúcares (g)	5,0	6%
Fibra alimentaria (g)	1,6	-
Proteínas (g)	6,6	13%
Sal (g)	1,3	21%

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