



VARITAS DE POLLO CON SALSA KETCHUP



INGREDIENTES

Relleno (59%): Pollo* (57%), agua, proteína vegetal (**soja y trigo**), copo de patata, pan rallado (harina de **trigo**, levadura, sal), sal, harina de **trigo**, **huevo** en polvo, espesante (E 464), aroma (contiene **huevo**) y potenciadores del sabor (E 621, E 631, E 627). (Porcentajes calculados en base al relleno). *Carne separada mecánicamente de pollo.

Empanado: Pan rallado [harina de **trigo**, agua, **gluten** de trigo, sal, levadura, grasa de palma, gasificantes (E 450, bicarbonato sódico), emulgente (E 471)], agua, aceite de girasol, harina de **trigo** y maíz, sal, gasificantes (E 450, bicarbonato sódico), espesante (E 461) y fibra de **trigo**.

Salsa ketchup: Tomate y concentrado de tomate, jarabe de glucosa y fructosa, vinagre, azúcar, almidón modificado, sal, estabilizantes (goma guar, goma garrofín, carragenanos), aroma, acidulante (ácido cítrico) y conservadores (E 211, sorbato potásico). Consultar **trazas de alérgenos**

ALÉRGENOS:

Contiene gluten, soja y huevo.

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

PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

Microondas (800W): Poner las unidades deseadas en un plato y calentar el tiempo indicado en la tabla. Dejar reposar unos minutos para evitar quemarse.

3 unidades	6 unidades	9 unidades	12 unidades	14 unidades
1,00 min	1,30 min	2,00 min	3,00 min	3,30 min

Freidora: Freír a 180°C de 2.5 a 3 minutos hasta que estén bien dorados.

Sartén:

Con mucho aceite: Freír en abundante aceite, a fuego medio, durante 2-2.5 minutos, dándoles la vuelta hasta que estén bien dorados.

Con poco aceite: añadir a la sartén una cucharada de aceite y cuando esté bien caliente incorporar varias unidades. Ir dándole vueltas unos 10-11 minutos.

Horno: Precalentar el horno sin aire a 220°C. Colocar el producto en la bandeja a media altura con papel vegetal. Calentar durante 10-11 minutos. Si el horno es de aire, reducir unos minutos el tiempo de preparación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	1084/259	13%
Grasas (g)	12	17%
de las cuales saturadas (g)	2,3	12%
Hidratos de carbono (g)	26	10%
de los cuales azúcares (g)	2,1	2%
Fibra alimentaria (g)	1,4	-
Proteínas (g)	11	22%
Sal (g)	1,25	21%

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