



# CROQUETAS DE COCIDO

## RECETA DE MAMÁ

### SIN LACTOSA



#### INGREDIENTES

**Relleno (88%):** **Leche** desnatada en polvo reconstituida sin lactosa, carne de gallina (18%), almidón de maíz, pollo\* (6%), aceite de girasol, cebolla, harina de **trigo**, carne de cerdo (3,5%), carne de vacuno (2%), jamón serrano (1,2%), almidón modificado de maíz, vino, sal, zanahoria, puerro, **apio**, caldo deshidratado de verduras y de pollo, potenciador del sabor (glutamato monosódico) y aroma natural \*Carne separada mecánicamente de pollo. (Porcentajes calculados en base al relleno).

**Empanado:** Pan rallado (harina de **trigo**, levadura, sal, dextrosa, cacao en polvo), agua, harina de **trigo**, sal y almidón modificado. Consultar **trazas de alérgenos**.

#### ALÉRGENOS

Contiene trigo, apio y leche.

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

Apto para personas con intolerancia a la lactosa

#### PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

**Freidora:** Freír las croquetas directamente a 180°C de 3.5 a 4 minutos hasta que estén bien doradas.

**Sartén:** Freír en abundante aceite bien caliente, a fuego medio, durante 3 minutos, dándoles la vuelta hasta que estén bien doradas.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	712/170	8%
Grasas (g)	7,5	11%
de las cuales saturadas (g)	2,7	16%
Hidratos de carbono (g)	17	5%
de los cuales azúcares (g)	2,7	1%
Fibra alimentaria (g)	1,8	-
Proteínas (g)	7,9	18%
Sal (g)	1,0	17%
Lactosa (g)	<0,01	

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