

QUINOA CON KALE Y LENTEJAS



INGREDIENTES

Quinoa (45%), mezcla de vegetales (43%) [calabacín frito, zanahoria (8%), pimiento rojo, champiñón frito, brócoli (5%), col kale (5%), judía verde (4%), cebolla frita], lentejas (6%), pipas de calabaza, aceite de girasol, caldo deshidratado de vegetales, potenciador del sabor (glutamato monosódico), sal. Consultar **trazas de alérgenos**.

ALÉRGENOS

No contiene.

Este producto ha sido elaborado en una fábrica que emplea: **gluten, leche, soja, 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 2 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)	437/105	8%
Grasas (g)	4,9	11%
de las cuales saturadas (g)	1,8	14%
Hidratos de carbono (g)	9,4	5%
de los cuales azúcares (g)	1,6	3%
Fibra alimentaria (g)	2,4	-
Proteínas (g)	4,5	14%
Sal (g)	1,0	17%

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