

## ARROZ INTEGRAL CON BULGUR, VERDURITAS Y POLLO



### INGREDIENTES

Mezcla de vegetales (38%) [calabacín frito, zanahoria (7%), pimiento rojo frito, brocoli (6%), col kale (6%), champiñón frito, cebolla frita], arroz integral (30%), bulgur de **trigo** (18%), porciones de pechuga de pollo marinadas y prefritas (11%) (pechuga de pollo (68%)\*, aceite de girasol, preparado para rebozar [almidón, almidón modificado, fibra de **trigo**, fibra vegetal, harina de **trigo**, sal, extracto de levadura, corrector de acidez (E 500), proteína de pollo], agua, salsa de **soja** [agua, dextrosa de **trigo**, **soja**, **trigo**, sal, vinagre, maltodextrina, proteína vegetal (maíz y **soja**)], almidón modificado de maíz, jengibre, dextrosa, cebolla deshidratada, sal, ajo, hierba limón y aroma), aceite de girasol, curry (1%), pipas de calabaza, caldo deshidratado de carne y sal. \*Porcentaje calculado en base al total de pechuga marinada. Consultar **trazas de alérgenos**.

### ALÉRGENOS

Contiene gluten y soja.

Este producto ha sido elaborado en una fábrica que emplea: **leche, 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 3 minutos más.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g (1 porción)	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	490,2/117	6%
Grasas (g)	4,4	6%
de las cuales saturadas (g)	1,8	9%
Hidratos de carbono (g)	11	4%
de los cuales azúcares (g)	1,5	2%
Fibra alimentaria (g)	1,4	-
Proteínas (g)	7,3	15%
Sal (g)	0,75	13%

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