



CHAPATA



INGREDIENTES

Harina de **trigo** y **centeno**, agua, levadura, sal, **trigo** malteado tostado, masa madre de **centeno**, emulgente (E 472e), aroma. Consultar **trazas de alérgenos**.

ALÉRGENOS

Contiene gluten.

PREPARACIÓN

No es necesario descongelar. Puede reducir los tiempos de cocción dejando descongelar previamente el pan.
Horno: Precalentar el horno a 190-200°C durante 10 minutos aproximadamente. Colocar el pan sobre la rejilla a media altura y cocer de 12-14 minutos (según gustos). Si su horno es de aire, humedezca el pan con agua antes de cocer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	1153/272	14%
Grasas (g)	1,4	2%
de las cuales saturadas (g)	0,3	2%
Hidratos de carbono (g)	54,2	21%
de los cuales azúcares (g)	1,1	1%
Fibra alimentaria (g)	3,6	-
Proteínas (g)	8,9	18%
Sal (g)	1,5	25%

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