



# POPNUGGETS CON VERDURAS (MEDITERRÁNEO)



## INGREDIENTES

**Relleno (45%):** Verduras (40%) (pimiento rojo y verde, cebolla, berenjena), pollo\* (45%), agua, sal, maltodextrina de **trigo**, estabilizantes (E 451, E 450), azúcar, cebolla y ajo en polvo, aceites esenciales, aroma, extractos de especia y aroma.

\*Carne separada mecánicamente de pollo. Porcentajes calculado en base al total del relleno.

**Empanado:** pan rallado [harina de **trigo**, levadura, sal], agua, patata deshidratada, almidón de patata, antioxidante (E 223), gluten de **trigo**, sal, aceite de girasol, almidón de **trigo**, fécula de patata, harina de **trigo**, especias y caldo deshidratado sabor pollo (contiene **gluten** y potenciador del sabor (glutamato monosódico)).

## ALÉRGENOS:

Contiene gluten.

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

## PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

**Sartén o freidora:** Freír directamente el producto congelado con abundante aceite caliente (180°C), durante 2,5-3 minutos.

**Sartén con poco aceite:** Añadir a la sartén una cucharada de aceite y cuando esté bien caliente incorporar varias unidades. Ir dándole vueltas durante unos 3-4 minutos.

**Horno:** Precalentar el horno hasta llegar a 220°C. Poner las unidades deseadas en una bandeja de horno a media altura durante 11-12 minutos. Si el horno es de aire, reducir unos minutos.

**Microondas (800W):** Poner las unidades deseadas en un plato y calentar durante 1,5-2 minutos. Dejar reposar unos minutos para evitar quemarse.

Sugerencia: Freír en pequeñas cantidades para no alterar la temperatura de la freidora.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	Porción de 75 g / 11 uds	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	1216/291	912/218	11%
Grasas (g)	17	13	18%
de las cuales saturadas (g)	2,5	1,9	10%
Hidratos de carbono (g)	25	19	7%
de los cuales azúcares (g)	1,7	1,3	1%
Fibra alimentaria (g)	1,1	0,8	-
Proteínas (g)	9	6,8	14%
Sal (g)	0,93	0,70	12%

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

Este envase contiene 4 porciones de aproximadamente 75 gramos.