

REVOLTILLO DE AJETES



INGREDIENTES

Ajetes (55%), Espárragos verdes (25%) y **gambas** peladas crudas (20%) (**gamba**, agua, sal).

ALÉRGENOS

Contiene crustáceos

PREPARACIÓN

Sin descongelar, verter el contenido de la bolsa en una sartén precalentada con 2 cucharadas de aceite. Sazonar al gusto y freír de 8 a 13 minutos, removiendo frecuentemente.

Mezclar con huevo batido, y mantener la cocción hasta que cuaje el huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	184/44	2%
Grasas (g)	0,6	1%
de las cuales saturadas (g)	0,3	2%
Hidratos de carbono (g)	3,0	1%
de los cuales azúcares (g)	0,6	1%
Fibra alimentaria (g)	1,1	-
Proteínas (g)	6	12%
Sal (g)	0,1	1%

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