



TEMPURA DE VERDURAS



INGREDIENTES

Vegetales (52%) (en proporción variable: berenjena, calabacín, pimiento rojo, zanahoria, cebolla), agua, aceite de girasol, harina de **trigo**, harina y almidón de maíz, pan rallado (harina de **trigo**, levadura, sal), sal, gasificantes (E 451, bicarbonato sódico) y almidón modificado. Consultar **trazas de alérgenos**.

ALÉRGENOS

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

PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

Sartén o freidora: Freír directamente las verduras sin descongelar en sartén o freidora, en abundante aceite bien caliente (190°C), durante 2-3 minutos hasta que estén bien doradas.

Horno: Precalentar el horno a 200°C, poner las verduras sin aceite en la bandeja e introducirla a media altura unos 11-12 minutos en el horno de aire.

Sugerencia de consumo: Puede acompañarse con salsa soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	813/195	10%
Grasas (g)	10	15%
de las cuales saturadas (g)	1,2	6%
Hidratos de carbono (g)	21	8%
de los cuales azúcares (g)	3,4	4%
Fibra alimentaria (g)	3,2	-
Proteínas (g)	2,9	6%
Sal (g)	0,33	5%

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