



CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN



INGREDIENTES

Relleno (84%): producto **lácteo** reconstituido (agua, **lactosa**, grasa de **leche**, proteínas de **leche**), jamón serrano (12%) [jamón, sal, azúcar, conservadores (E 250, E 252), antioxidante (E 301)], harina de arroz, almidón, almidón de patata, margarina [grasa de palma, aceite de girasol, agua, sal, emulgente (E 471), acidulante (ácido cítrico), aromas], almidón modificado, aroma (contiene **leche**), aroma de humo, aceite de girasol, potenciadores del sabor (E 621, E 631, E 627), sal, dextrosa y especias (contiene **apio**). (Porcentajes calculados en base al relleno).

Empanado: Pan rallado [harina de arroz, dextrosa, fibra vegetal, sal, emulgente (E 471), colorante (caramelo natural), especias], agua, fécula de patata, harina de maíz, sal, almidón y espesante (E 415). Consultar **trazas de alérgenos**.

ALÉRGENOS

Contiene: leche y apio.

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

PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

Freidora: Freír las croquetas a 180°C de 3.5 a 4 minutos hasta que estén bien doradas.

Sartén: Freír en abundante aceite bien caliente, a fuego medio, durante 3-3.5 minutos, dándoles la vuelta hasta que estén bien doradas.

Sugerencia: Freír en pequeñas cantidades para no alterar la temperatura del aceite en la fritura.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	696/166	8%
Grasas (g)	6,4	9%
de las cuales saturadas (g)	3,2	16%
Hidratos de carbono (g)	21	8%
de los cuales azúcares (g)	3,1	3%
Fibra alimentaria (g)	1,9	-
Proteínas (g)	4,8	10%
Sal (g)	1,0	17%

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