



VARITAS DE MERLUZA



INGREDIENTES

Filetes de **Merluza** (65%), harina de **trigo**, agua, aceite de girasol, sal, levadura y especias. Consultar **trazas de alérgenos**.

ALÉRGENOS:

Contiene gluten, pescado.
Puede contener trazas de moluscos

PREPARACIÓN

Freidora: Freír directamente sin descongelar, en abundante aceite bien caliente (170°C - 180°C) durante 3 - 5 minutos hasta que estén bien doradas.

Sartén: Freír directamente sin descongelar con un poco de aceite, durante 5-8 minutos dándoles la vuelta de vez en cuando.

Horno: Precalentar el horno a 220°C. Poner las unidades deseadas en una bandeja de horno a media altura durante 15-17 minutos y darles la vuelta a los 9 minutos aprox.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	Porción de 90g / 3 uds aprox	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	758/181	695/166	8%
Grasas (g)	8,2	7,4	11%
de las cuales saturadas (g)	1,1	1,0	5%
Hidratos de carbono (g)	13,8	12,8	5%
de los cuales azúcares (g)	1,4	1,3	1%
Fibra alimentaria (g)	0,9	0,8	-
Proteínas (g)	12,5	11,6	23%
Sal (g)	0,88	0,82	14%

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

Este envase contiene 3 porciones aproximadamente