



ALCACHOFA TROCEADA



INGREDIENTES

Alcachofa

ALÉRGENOS

No contiene

PREPARACIÓN

Vierta el contenido de este producto, sin descongelar, en un recipiente con agua hirviendo. Añada sal. Espere a que vuelva a hervir y mantenga el hervor a fuego moderado durante 10 minutos aproximadamente. Escúrralo y utilícelo a su conveniencia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	153/37	2%
Grasas (g)	0,2	0%
de las cuales saturadas (g)	0	0%
Hidratos de carbono (g)	2,7	1%
de los cuales azúcares (g)	1,3	1%
Fibra alimentaria (g)	5,4	-
Proteínas (g)	3,3	7%
Sal (g)	0,23	4%

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