



CROQUETAS DE BACALAO



INGREDIENTES

Relleno (88%): Agua, harina de **trigo**, margarina [grasa de palma, aceite de girasol, agua, sal, emulgente (E 471), acidulante (ácido cítrico), aromas], **bacalao** (4%), cebolla, almidón de **trigo**, **pescado** blanco (2%), aceite de girasol, suero de leche, almidón, aromas (contiene **pescado** y **leche**), sal, potenciadores del sabor (E 621, E 627, E 631), dextrosa, especias (contiene **apio**) y perejil. (Porcentajes calculados en base al relleno).

Empanado (12%): Pan rallado (harina y salvado de **trigo**, agua, sal, levadura), agua, harina de **trigo**, proteína de **soja**, albúmina de **huevo** en polvo, espesante (E 464) y conservador (sorbato potásico). Consultar **trazas de alérgenos**.

ALÉRGENOS:

Contiene gluten, leche, soja, huevo.

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

PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

Fría las croquetas directamente en sartén o freidora en abundante aceite bien caliente (180°C) durante 4-5 minutos 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 | Porción de 100 g / 4 uds | % IR* |
|-------------------------------|--------------------------|-------|
| Valor energético (kJ/kcal) | 784/187 | 9% |
| Grasas (g) | 8,9 | 13% |
| de las cuales saturadas (g) | 2,4 | 12% |
| Hidratos de carbono (g) | 21 | 8% |
| de los cuales azúcares (g) | 4,9 | 5% |
| Fibra alimentaria (g) | 1,7 | - |
| Proteínas (g) | 4,8 | 10% |
| Sal (g) | 1,4 | 23% |

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

Este envase contiene 5 porciones aproximadamente.