



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.