



# CROQUETAS DE BACALAO



## INGREDIENTES

**Relleno (93%):** agua, producto lácteo reconstituido (**lactosa**, grasa de **leche**, proteínas de **leche**), harina de **trigo**, cebolla, **bacalao** (6%), **pescado** blanco (4%), aceite de girasol, margarina (grasa de palma, aceite de girasol, agua, sal, emulgente (E 471), acidulante (E 330), aromas), almidón de **trigo** y de maíz, suero de **leche**, grasa de palma y/o coco, aromas (contiene **pescado** y **leche**), potenciadores del sabor (E 621, E 627, E 631) y especias (contiene apio). (Porcentajes calculados en base al relleno).  
**Empanado:** Pan rallado (harina y salvado de **trigo**, agua, sal, levadura), agua, harina de **trigo**, proteína de **soja**, albúmina de **huevo**, espesante (E 464) y conservador (sorbato potásico).

## ALÉRGENOS:

Contiene gluten, pescado, leche, apio, soja y huevo.

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

## PREPARACIÓN

No es necesario descongelar.

Fría las croquetas directamente en sartén o freidora en abundante aceite bien caliente (180°C) durante 5-6 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	100 g	Porción de 105 g / 3 uds	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	743/178	780/187	9%
Grasas (g)	8,7	9,1	12%
de las cuales saturadas (g)	3	3,2	15%
Hidratos de carbono (g)	19	20	7%
de los cuales azúcares (g)	3,5	3,7	4%
Fibra alimentaria (g)	1,4	1,5	-
Proteínas (g)	5,1	5,4	10%
Sal (g)	0,98	1,02	16%

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

Este envase contiene 4 porciones aproximadamente.