



BURGUER MEAT DE POLLO CON PATATAS GFC

carne de pollo (76%), agua, almidón, fibra vegetal, sal, conservador [METABISULFITO potásico], especias, antioxidante [ascorbato sódico] y colorante [ácido carmínico]. Patata, aceite de oliva, sal . Alérgenos: SULFITOS, GLUTEN, PUEDE CONTENER TRAZAS DE SOJA Y DERIVADOS LÁCTEOS.

 5 minutos
 25 minutos
 1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de hamburguesa de pollo
- 20 gramos de patatas "fritas" al horno
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º pelar y cortar las patatas y hornearlas a 200 grados durante 20 minutos. A la vez a la plancha añadimos la hamburguesa hasta que esté sellada por ambas partes. Añadimos las patatas a la hamburguesa, salamos y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [75 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	129 kcal	6 %
PROTEÍNA	15 g	11 g	22 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	309 mg	232 mg	10 %