



BURGUER MEAT DE POLLO CON TOMATE GFC

carne de pollo (100%) sal, fécula, hortaliza deshidratada, almidón de maíz, especias, fibra de guisante, conservador: E-221, 224, sulfitos, antioxidante: E-301, E-331, tomate (sal, acidulante ácido cítrico), aceite de oliva. Alérgenos: SULFITOS, PUEDE CONTENER TRAZAS DE SOJA Y DERIVADOS LÁCTEOS.

5 minutos
25 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de hamburguesa de pollo
- 30 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 gramos de sal común
- 10 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreímos el tomate con el aceite de oliva y añadimos agua y añadimos la hamburguesa de pollo que previamente hemos sellado por ambos lados en la plancha. Dejamos que se reduzca y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (95 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	110 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	21 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	266 mg	253 mg	11 %