



NUGGETS CON PATATAS GFC

Patatas fresca, Carne de pollo [47%], agua, harina de trigo, aceite vegetal (girasol), harina de maíz, sémola de trigo duro, sal, almidón modificado, gluten de trigo, gasificantes [carbonatos de sodio, disfosfatos, fosfatos de calcio], dextrosa, almidón [contiene trigo], especias. Alérgenos: gluten.

Puede contener trazas de apio, aceite girasol, sal.

5 minutos

40 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 44 gramos de nuggets de pollo GFC
- 60 gramos de patata, al horno
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos y troceamos en tacos finos las patatas, calentamos al horno a 200 grados
- 2º Primero metemos las patatas al horno durante 25 minutos hasta que estén doradas y luego bajamos la temperatura a 180 y para asar los nuggets durante 10 minutos y servir todo junto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (109 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	18 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	326 mg	355 mg	15 %