



MIX DE MARISCOS CONGELADOS (SOLENOCERA MELANTHO, DOSIDICUS GIGAS, OCTOPUS OCELLATUS, MYTILUS EDULIS) Producto crudo, requiere cocción

PREPARACIÓN: No es necesario descongelar

PRONTO PARA: HORNEAR: horno precalentado 20min 180°C

FREIR: Se calienta cinco cucharadas de aceite a fuego fuerte (175-180)°C, añadir el preparado de mariscos sin descongelar y calentar a fuego medio fuerte durante 8-10 minutos, removiéndolo de vez en cuando.

CONSERVACIÓN: FREEZER(-18°C): 24 meses

Congelador(-4°C): 7 días

Heladera(4°C): 1 día

VIDA ÚTIL: 24 meses

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Cantidad por porción de 100g		%VDI ^(*)
Valor energético	368KJ=88Kcal	4
Carbohidratos	0g	---
Proteínas	15g	20
Grasas totales	3.0g	5
Grasas saturadas	0g	---
Grasas trans	0g	---
Fibra Alimentaria	0g	---
Sodio	150mg	8

(*)Valores diarios en base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.