



## Bulgur-quinoa con verduras

Producto congelado - Conservar a -18°C



### Ingredientes

Bulgur 31% - Quinoa 15% - Calabacín a la plancha 10% - Tomates cherry 8,4% - Garbanzos 8,4% - Pimientos rojos a la plancha 8,2% - Berenjenas rotas 8% - Berenjenas prefritas 8% - Condimentos (aceite vegetal, cilantro, sal)

Consumo Preferente 18 meses Peso neto / Bolsa 2,5 kg

### Preparación

<u>Horno mixto</u>	Poner los ingredientes en una bandeja y calentar el horno a 160°C con una humedad del 20%.
<u>+ 20% humedad</u>	A partir de -18°C: 15 minutos

### Valor energético medio por 100 g

Kcal : 111  
kJ : 467

### Valor nutritivo medio por 100 g

Proteínas : 3,7 g  
Carbohidratos : 13,9 g  
Grasas : 4,0 g  
Sal: 0,8 g

Alérgenos: Gluten

### Datos logísticos

Unidad / caja	4
Cajas / capa	9
Número cajas / palet	72
Peso del palet	720
Altura del palet	1,80 m. max
Código interno	QUILEGFS29