

Gluten Free Breaded Chicken Breast Tenders

INGREDIENTS: CHICKEN BREAST FILLET, WATER, CORN STARCH, POTASSIUM CHLORIDE, TETRAPOTASSIUM PYROPHOSPHATE, SALT, DEXTROSE, FLAVOUR, AUTOLYZED YEAST EXTRACT, ONION POWDER, CHICKEN FAT, GARLIC POWDER, SPICES. IN A BREADING OF: RICE FLOUR, WATER, YELLOW CORN FLOUR, MODIFIED CORN STARCH, SOYBEAN OIL, SALT, CORN STARCH, TAPIOCA DEXTRIN, SUGAR, SPICES, DEXTROSE, PEA PROTEIN ISOLATE, GARLIC POWDER, RICE STARCH, BAKING POWDER, ROASTED GARLIC, ONION POWDER, FLAVOUR, GUAR GUM, MODIFIED CELLULOSE, YEAST.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per about 2 chicken fillets (100 g) pour environ 2 filets de poulet (100 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 180	
Fat / Lipides 6 g	9 %
Saturated / saturés 1 g + Trans / trans 0 g	5 %
Cholesterol / Cholestérol 35 mg	12 %
Sodium / Sodium 360 mg	15 %
Carbohydrate / Glucides 18 g	6 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 1 g	
Protein / Protéines 14 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	2 %

PREPARE FROM FROZEN.

COOKING INSTRUCTIONS

OVEN (For best results):

1. Preheat oven to 400°F (205°C).
2. Spread pieces in single layer on baking sheet and position in centre of oven.
3. Cook 20 to 25 minutes. Turn once.



MICROWAVE (1000 WATTS):

1. Arrange pieces in circle on a microwave-safe plate.
2. Heat on high 2 to 2 1/2 minutes (4 fillets); 4 to 5 minutes (8 fillets). Turn once.



NOTE: Ensure product is thoroughly heated (165°F/74°C) before serving. Since appliances vary, these instructions are guidelines only.



PRÉPARER À PARTIR DE L'ÉTAT CONGELÉ.

MODE DE CUISSON

FOUR (Pour de meilleurs résultats) :

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
2. Étaler les morceaux en une seule couche sur une plaque à pâtisserie.
3. Cuire au centre du four de 20 à 25 minutes. Retourner une fois.

MICRO-ONDES (1000 WATTS) :

1. Disposer les morceaux en cercle dans une assiette pour micro-ondes.
2. Chauffer à puissance maximale de 2 à 2 1/2 minutes (4 filets) ou de 4 à 5 minutes (8 filets). Retourner une fois.

NOTE : S'assurer que le produit est bien chaud (165 °F/74 °C) avant de le servir. Les temps de cuisson peuvent varier selon les appareils utilisés.