X108

Hähnchen-häppchen mit Rohschinken und Erbsen 300gr

4'
KOCHEN ZEIT

1,32Kg ℮

Zutaten

Hühnerbrust 95%, Erbsen 84%, Rohschinken 10%, Sonnenblumenöl, Zwiebeln, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 119 – Energie kJ 498 – Eiweiss g 14,1 – Kohlenhydrate g 7,4 davon Zucker g 1,7 – Fett g 3,1 davon gesättigte Fettsäuren g 1,0 – Ballaststoffe g 2,4 – Salz g 1,02

Zubereitung

300 g Mikrowelle
4 min. > 750 W bei geschlossener und tiefgefrorener Verpackung