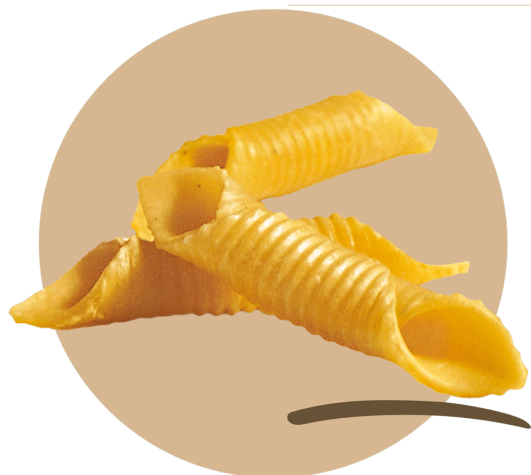




P1003



Garganelli romagnoli vorgekocht



3kg ?
PRO KARTON



200g
PORTION



24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Weizenmehl, Eier, Wasser, Salz

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 279 – Energie kJ 1180 – Eiweiss g 13,0 – Kohlenhydrate g 49,2 davon Zucker g 1,6 – Fett g 2,7 davon gesättigte Fettsäuren g 0,8 – Ballaststoffe g 2,8 – Salz g 0,50

Zubereitung

In kochendes Wasser: 1 min
in der Pfanne: 4 min
In der Mikrowelle (750w): 3/4 min
in einem Dampfgarer (100°C): 3 min
Im Nudelkocher: 1,30 min

Datenblatt



2,7 (+/-0,5) g
FÜR STÜCKE

%

10
PORTIONSAUSBEUTE
NACH DEM GAREN

