



X117



Gerste mit Garnelen und Gemüse

MIN

5'

KOCHEN ZEIT



300g ?

4 PLATTEN PRO KARTON

Zutaten

Gerste 47%, Argentinische Rotgarnele 20%, Kichererbsen, grüne Bohnen 10%, Tomaten 4%, Leccino-Oliven, Extra Vergine Olivenöl, Sonnenblumenöl, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 144 – Energie kJ 605 – Eiweiss g 5,5 – Kohlenhydrate g 15,8 davon Zucker g 1,2 – Fette g 5,8 davon gesättigte Fettsäuren g 1,1 – Ballaststoffe g 3,5 – Salz g 0,85

Zubereitung

Mikrowelle 5 min. > 750 W bei geschlossener und tiefgefrorener Verpackung

