



X117



Gerste mit Garnelen und Gemüse



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

fiordiprimi