



Mezzi paccheri mit tintenfischsoße

5'30'' 350g C KOCHEN ZEIT PIATTO

Pastazutaten

Hartweizengriess-Pasta 51% **hartweizengriess**, Wasser

Zutaten der Sosse

Zutaten Soße 57%: tintenfisch 23%, Tomatenmark 21%, Tomatenfruchtfleisch 16%, Brühe (tintenfisch, venusmuscheln), riesenkalmar, Sonnenblumenöl, Wein, Extra Vergine Olivenöl, Schalotte, weizenstärke, Salz, Knoblauch, Zucker, Petersilie, Pfeffer, Chili-Pfeffer.

Kann enthalten: Senf, Soja.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 133; Energie kJ 557; Protein g 5,7; Kohlenhydrate 16,3 g, davon Zucker 1,7 g; Fette 4,7 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,6 g; Fasern g 1,1; Salz 1,09 g.

Vorbereitung

Mikrowellenherd (750 W): **5? 30"** mit geschlossener und gefrorener Schüssel.

Datenblatt

ANTEIL VON NUDELN

% % % 57

PROZENTSATZ DER SOSSE

