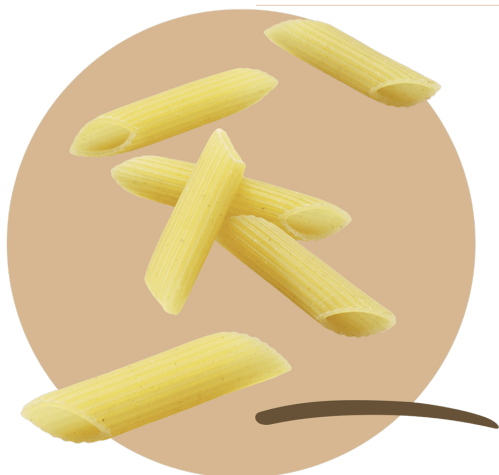




● PS001



Penne rigate vorgekocht 200gr



200g ?
PRO KARTON



200g
PORTION



24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 215 – Energie kJ 911 – Eiweiss g 8,7 – Kohlenhydrate g 42,7 davon Zucker g 1,1 – Fett g 0,6 davon gesättigte Fettsäuren g 0,1 – Ballaststoffe g 1,9 – Salz g <0,01

Datenblatt



2,2g
FÜR STÜCKE

%

10
PORTIONS-AUSBEUTE
NACH DEM GAREN

Zubereitung

In kochendes Wasser: 1 min

in der Pfanne: 4 min

In der Mikrowelle (750w): 3/4 min

in einem Dampfgarer (100°C): 2 min

Im Nudelkocher: 1,30 min

