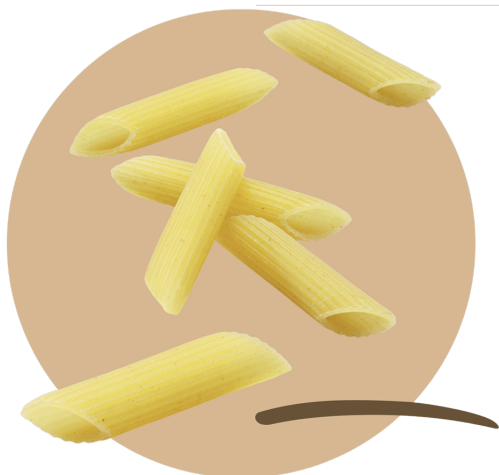




P501



## Penne rigate vorgekocht 1kg



1kg ?  
PRO KARTON



200g  
PORTION



24  
MONAT BEI -18°C

### Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser.

### 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

### 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**

### Datenblatt



2,5 (+/-0,5) g  
FÜR STÜCKE

%

10  
PORTIONS-AUSBEUTE  
NACH DEM GAREN

