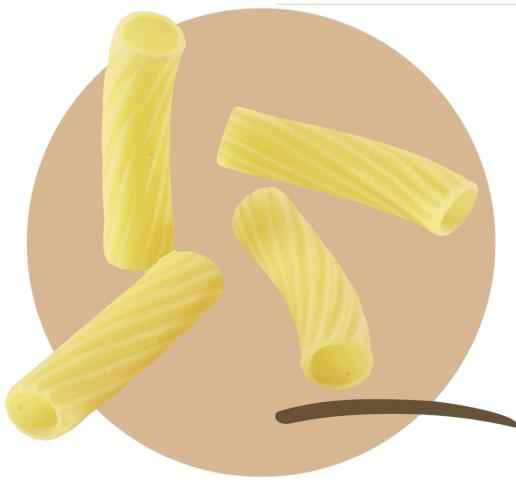




P504



Rigatoni 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

| | |
|--------------------|---|
| 3,8g FÜR STÜCKE | 10 PORTIONS AUSBEUTE NACH DEM GAREN |
|--------------------|---|

