P600

Carnaroli Reis vorgekocht

1kg

200g
PORTION

24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Carnaroli Reis, Wasser, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 180 – Energie kJ 765 – Eiweiss g 3,6 – Kohlenhydrate g 40,0 davon Zucker g 0,9 – Fett g 0,49 davon gesättigte Fettsäuren g 0,1 – Ballaststoffe g 0,66 – Natrium g 0,092 – Mineralien g o,31 – Salz g 0,23

Zubereitung

In kochendes Wasser: **1-2 min**
In der Pfanne: **4-5 min**
In der Mikrowelle (750w): **2-3 min**
In einem Dampfgarer (100°c): **3-4 min**

Datenblatt

%

10
PORTIONSAUSBEUTE NACH DEM GAREN