



Z314



Risotto Marinara sosse 300gr

MIN

4'

KOCHEN ZEIT



300g ?

4 PLATTEN PRO KARTON

Zutaten

Reis 30%, Mollusken und Krustentiere 27%
(Argentinische Rotgarnele, Strahlige
Venusmuscheln, Teppichmuscheln, Tintenfisch,
Shrimp Mittelmeer), Brühe, Tomatenfruchtfleisch,
Sonnenblumenöl, Extra Vergine Olivenöl
Weizenmehl, Knoblauch, Salz, Petersilie, Chili-
Pfeffer.



Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 148 – Energie kJ 620 – Eiweiss g 5,4 –
Kohlenhydrate g 19,8 davon Zucker g 0,5 – Fett g
4,9 davon gesättigte Fettsäuren g 0,6 –
Ballaststoffe g 1,6 – Salz g 0,84

Zubereitung

300 g Mikrowelle
4 min. > 750 W bei geschlossener und
tiefgefrorener Verpackung