



Z336



Risotto mit Spargelspitzen 300gr

MIN

4'

KOCHEN ZEIT



300g ?

4 PLATTEN PRO KARTON

Zutaten

Reis 30%, Spargel 11%, Brühe, Vollmilch, Parmigiano Reggiano DOP Käse, Weizenmehl, Margarine, Extra Vergine Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sahne aus Pflanzenfett, Zwiebeln, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 157 – Energie kJ 664 – Eiweiss g 4,3 – Kohlenhydrate g 25,8 davon Zucker g 0,9 – Fett g 3,7 davon gesättigte Fettsäuren g 1,4 – Ballaststoffe g 1,4 – Salz g 0,51

Zubereitung

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

