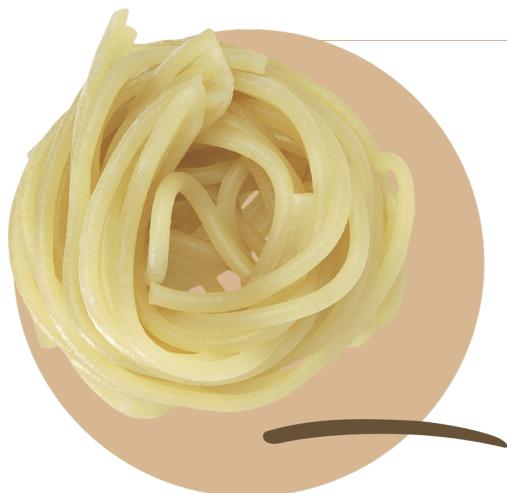




● PS010



## Spaghetti di semola precotti 200gr



200g e



200g  
PORTION



24

MONAT BEI -18°C

### Zutaten

Semola di grano duro, acqua.

### 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): **no**  
in einem Dampfgarer (100°C): **no**  
Im Nudelkocher: **1,30 min**

### Datenblatt



30g  
FÜR STÜCKE



12  
PORTIONSAUSBEUTE NACH  
DEM GAREN

