



Z372



Mezzi paccheri con ragú de sepia

MIN

5'30"
TIEMPO DE COCCIÓN350g ?
4 PLATOS POR CARTÓN

Ingredientes (pasta)

Pasta de sémola de trigo duro 51% sémola de trigo duro, agua

Ingredientes de la salsa

Ingredientes salsa 57%: calamares 23%, pasta de tomate 21%, pulpa de tomate 16%, caldo (calamares, almejas), chipirones, aceite de girasol, vino, aceite de oliva virgen extra, chalota, almidón de trigo, sal, ajo, azúcar, perejil, pimienta, guindilla.

Puede contener: mostaza, soja.

Ficha de datos

%

43
PORCENTAJE DE PASTA

%

57
PORCENTAJE DE SALSA

Valor medio del contenido de nutrientes por 100 g.

Energía kcal 133; Energía kJ 557; proteína g 5,7; Hidratos de carbono 16,3 g, de los cuales azúcar 1,7 g; Grasas 4,7 g, de los cuales ácidos grasos saturados 0,6 g; fibras g 1,1; Sal 1,09 gr.

Preparación

Horno Microondas (750W): 5' 30' con recipiente cerrado y congelado.

Smaltimento