X108

Bouchées de poulet au jambon et petits pois

4'
TEMPS DE CUISSON

1,32Kg e

Ingrédients

Blanc de poulet 95%, petits pois 84%, jambon cru 10%, huile de graines de tournesol, oignon, sel.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kJ 498 – Energie kcal 119 – Gras g 3,1 dont les acides gras saturés g 1,0 – Hydrates de carbone g 7,4 dont sucres g 1,7 – Fibres g 2,4 – Protéine g 14,1 – Sel g 1,02

Préparation

Four à micro-ondes (750w): **4 min** barquette fermée et surgelée.