



● Z329



Garganelli aux écrevisses et courgettes

Ingrédients des pâtes

Semoule de blé dur, farine de blé tendre, oeufs, eau, sel.

Ingrédients de la sauce

Crevettes précuites 23%, courgettes 23%, gambas 10%, pulpe de tomates, crème liquide, huile d'olive vierge extra, huile de tournesol, farine de blé tendre, ail, court-bouillon de poisson, sel, épices.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kJ 566 – Energie kcal 135 – Gras g 3,8 dont les acides gras saturés g 0,8 – Hydrates de carbone g 18,0 dont sucres g 1,2 – Fibres g 1,5 – Protéine g 6,5 – Sel g 0,86

Préparation

Four à micro-ondes (750w): 4 ½ min barquette fermée et surgelée.



4 ½'

TEMPS DE CUISSON



300g ?

4 PLATS PAR CARTON

Fiche technique

%

38

POURCENTAGE DE PÂTES

%

62

POURCENTAGE DE SAUCE