



X117



Orge avec crevettes et légumes

MIN

5'

TEMPS DE CUISSON

MAX

300g ?

4 PLATS PAR CARTON

Ingrédients

Orge perlé 47%, crevettes 20%, pois chiches, haricots verts 10%, tomate 4%, olives Leccino, huile d'olive extra vierge, huile de tournesol, sel.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kcal 144 – Energie kJ 605 – Protéine g 5,5 – Hydrates de carbone g 15,8 dont sucres g 1,2 – Gras g 5,8 dont les acides gras saturés g 1,1 – Fibres g 3,5- Sel g 0,85

Préparation

Four à micro-ondes (750w): 5 min barquette fermée et surgelée.

