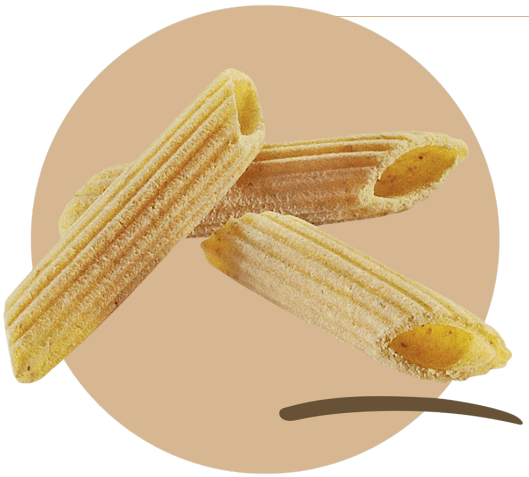
P515



Penne integrali précuit

1kg e

200g
PORTION

24
MOIS À -18°C

Ingrédients

Semoule integrale de blé dur, eau, sel.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kcal 808 – Energie kJ 193 – Protéine g 6,2 – Hydrates de carbone g 37,9 dont sucres g 0,9 – Gras g 1,0 dont les acides gras saturés g 0,1 – Fibres g 3,9 – Sel g <0,01

Préparation

En eau bouillante: **1 min**
À la poêle: **4 min**
Four à micro-ondes (750w): **3/4 min**
Au four à vapeur (100°c): **2 min**
Au cuiseur à pâtes: **1,30 min**

Fiche technique

2,2g
POUR LES PIÈCES

10
RENDEMENT DES PORTIONS APRÈS CUISSON