



X116



## Poulet avec orge et légumes

MIN

5'  
TEMPS DE CUISSON300g ?  
4 PLATS PAR CARTON

### Ingrédients

Orge perlé 41%, escalopes de poulet 33%, courgettes grillées 6,5%, aubergines préfrites 4%, carottes 4%, poivrons rouges et jaunes grillés 4%, petits pois 3%, huile d'olive extra vierge, huile de tournesol, sel.

Peut contenir: lait, oeufs, du soja et du céleri.



### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kcal 134 – Energie kJ 565 – Protéine g 8,1 – Hydrates de carbone g 16,8 dont sucres g 0,86 – Gras g 5,8 dont les acides gras saturés g 0,86 – Fibres g 3,5- Sel g 0,85

### Préparation

Four à micro-ondes (750w):