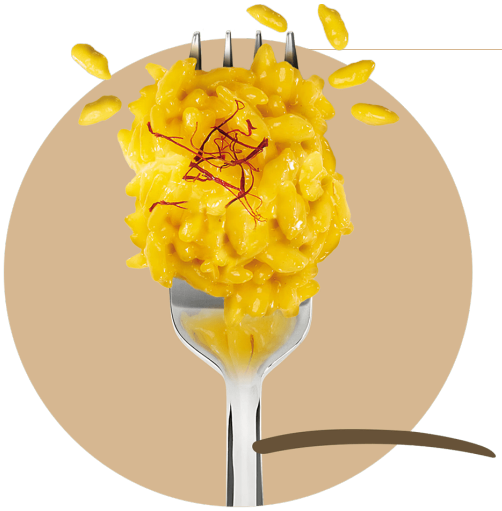
Z353



Risotto au safran

4'
TEMPS DE CUISSON

1,32Kg e

Ingrédients

Riz 33%, safran, Parmigiano Reggiano AOP, bouillon, farine de froment, beurre, échalote, huile d'olive vierge extra, huile de graines de tournesol, sel.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kcal 143 – Energie kJ 604 – Protéine g 3,3 – Hydrates de carbone g 24,1 dont sucres g 1,4 – Gras g 3,5 dont les acides gras saturés g 1,5 – Fibres g 1,0 – Sel g 0,71

Préparation

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