Z336

Risotto aux pointes d’asperges

4'
TEMPS DE CUISSON

1,32Kg e

Ingrédients

Riz 30%, asperges 11%, bouillon, lait entier, Parmigiano Reggiano AOP, farine de froment, margarine, huile d’olive vierge extra, huile de graines de tournesol, crème liquide à base de graisses végétales, oignon, sel.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kJ 664 – Energie kcal 157 – Gras g 3,7 dont les acides gras saturés g 1,4 – Hydrates de carbone g 25,8 dont sucres g 0,9 – Fibres g 1,4 – Protéine g 4,3 – Sel g 0,51

Préparation

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