



Z314



Risotto alla marinara



4'

TEMPO DI COTTURA



300g ?

4 PIATTI A CARTONE

Ingredienti

Riso parboiled 30%, brodo (acqua, preparato per brodo (sale, farina di riso, sciroppo di glucosio, **merluzzo** nordico disidratato, **calamario** disidratato, **vongole** disidratate, olio di semi di girasole, cipolla, pepe), sale), **molluschi e crostacei** 27% (**gambero** argentino, **vongole**, **vongola** del pacifico, **calamario** indopacifico, **gambero** rosa), polpa di pomodoro, olio di semi di girasole, olio extra vergine di oliva, farina di **frumento**, aglio, sale, prezzemolo, peperoncino, pepe.

Può contenere: **senape**, **soia**.

Valori nutrizionali medi per 100 g

Energia kJ 620 – Energia kcal 148 – Grassi g 4,9 di cui acidi grassi saturi g 0,6 – Carboidrati g 19,8 di cui zuccheri g 0,5 – Fibre g 1,6 – Proteine g 5,4 – Sale g 0,84

Preparazione

Forno a microonde (750w): 4 min a piatto chiuso e surgelato.

Smaltimento

fiordiprimi