

Junge Erbsen, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: Erbsen

Alkoholgehalt:

Portionen: 1

Nährwertanspruch: Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Verwendungs
hinweis:

Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Nicht roh verzehren Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!

Zubereitung &
Anweisung:

Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Packungsinhalt unaufgetaut mit 2 Esslöffeln Wasser in ein mikrowellene geeignetes Geschirr geben. Bei 600 Watt zugedeckt 5 Min. erhitzen. Anschließend 4-5 Min. ziehen lassen.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf: Wenig Salzwasser zum Kochen bringen und die gewünschte Menge Erbsen unaufgetaut hineingeben. Nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 3 Min. kochen.

Abmessungen: Nettogehalt 150.00 Gramm,Bruttogewicht 180.00 Gramm

Kontakt: Name: IGLO Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407

Allergene:

Attribute: Labelinformationen Umwelt und Verpackung AMA_SEAL_OF_APPROVAL AMA-Gütesiegel (Qualitätskontrolle, Österreich)
Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion	***Referenzmenge		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	248	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	59	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.9	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	5.5	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	3	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	4.5	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	5	Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.01	Gramm	
Vitamin C		Ungefährer Wert (-)	17	Milligramm	21,00 %

Junge Erbsen, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion ** (150 g)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	89	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	375	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	8.3	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	4.5	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	6.8	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	7.5	Gramm	
Salz		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	
Vitamin C		Ungefährer Wert (-)	26	Milligramm	32,00 %