

Junge Erbsen, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise

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

Zutaten: Zutaten: Junge Erbsen

Alkoholgehalt:

Portionen: 5

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: (bezogen auf 350 g) Junge Erbsen unaufgetaut mit 2 EL Wasser in ein mikrowellene geeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 600 Watt 5 Min. erhitzen. 3-5 Min. ziehen lassen.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf kochen: Wenig Salzwasser zum Kochen bringen, gewünschte Menge Junge Erbsen unaufgetaut hineingeben. Nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 3 Min. weiterkochen.

Abmessungen: Nettogehalt 700.00 Gramm,Bruttogewicht 707.00 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

NAEHRSTOFF

| NAEHRSTOFF | Ungefährer Wert (-) | Wert Einheit | Tages % |
|-----------------------------|---|----------------|---------|
| 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 ** (140g) ** zubereitet nach Anleitung in der | | Wert | Einheit | Tages % |
|-----------------------------|---|---|------|-------------|---------|
| NAEHRSTOFF | | | | | |
| Energie | | Ungefährer Wert (-) | 348 | Kilojoule | |
| Energie | | Ungefährer Wert (-) | 83 | Kilokalorie | |
| Fett | | Ungefährer Wert (-) | 1.3 | Gramm | |
| davon gesättigte Fettsäuren | | Ungefährer Wert (-) | 0.3 | Gramm | |
| Kohlenhydrate | | Ungefährer Wert (-) | 7.7 | Gramm | |
| davon Zucker | | Ungefährer Wert (-) | 4.2 | Gramm | |
| Ballaststoffe | | Ungefährer Wert (-) | 6.3 | Gramm | |
| Eiweiß | | Ungefährer Wert (-) | 7 | Gramm | |
| Salz | | Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5) | 0.01 | Gramm | |
| Vitamin C | | Ungefährer Wert (-) | 24 | Milligramm | 30,00 % |