

Ganze Fisolen, 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: Ganze Fisolen

Alkoholgehalt:

Portionen: 5

Nährwertanspruch:

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht roh verzehren - Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!

Zubereitung & Anweisung: Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf kochen: Salzwasser zum Kochen bringen, gewünschte Menge Ganze Fisolen unaufgetaut hineingeben. Nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 5 Min. weiterkochen., Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: (bezogen auf 300 g) Ganze Fisolen unaufgetaut mit ca. 3 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 750 Watt ca. 9 Min. erhitzen, dabei nach der Hälfte der Garzeit gut umrühren.

Abmessungen: Bruttogewicht 659.00 Gramm, Nettogehalt 650.00 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

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	132	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	31	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	4.3	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	2.2	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	2	Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	

Ganze Fisolen, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion (=130g) ** zubereitet nach Anleitung in der Mikrowelle		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	174	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	41	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	5.6	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	1.8	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2.9	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	2.6	Gramm	
Salz		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	