

**Buntes Gemüse Trio tiefgekühlt**

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Karotten, Broccoli, gelbe Karotten, in veränderlichen Gewichtsanteilen

Alkoholgehalt:

Portionen:

Nährwertanspruch: Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe

Verwendungs  
hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!

Zubereitung &  
Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen Zubereitung in der Mikrowelle: Buntes Gemüse Trio unaufgetaut mit 3 Esslöffel Wasser in ein mikrowellene geeignetes Geschirr geben und bei 600 Watt ca. 10 Minuten zugedeckt zubereiten. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit und am Ende der Garzeit gut durchrühren.,Kombi-Dampf - zb.: Garen im Konvektionsofen mit Dampfzusatz Zubereitung im Dampfgarer: Iglo Buntes Gemüse Trio unaufgetaut in einen gelochten Behälter geben und ca. 5 Minuten bei 100°C dämpfen.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Zubereitung im Topf: Wenig Salzwasser zum Kochen bringen, Iglo Buntes Gemüse Trio unaufgetaut hinein geben und nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 3 Minuten weiterkochen.

Abmessungen: Nettogehalt 813.00 Gramm,Bruttogewicht 822.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Telefon: 0810 300 407

Allergene:

Attribute: Labelinformationen Umwelt und Verpackung AMA\_SEAL\_OF\_APPROVAL AMA-Gütesiegel (Qualitätskontrolle, Österreich)

**Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet**

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	117	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	28	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.4	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	3.3	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	2.3	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	1.6	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.1	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	400	Mikrogramm	50,00 %

## Buntes Gemüse Trio tiefgekühlt

### Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion

#### NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	175	Kilojoule	2,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	42	Kilokalorie	2,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.6	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	5	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	2.1	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	3.5	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	2.4	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	600	Mikrogramm	75,00 %