

Blattspinat 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: Blattspinat.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch:

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

Zubereitung & Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Gewünschte Menge Blattspinat Zwutschgerl unaufgetaut in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 600 Watt 9 Min. (6 Min.) oder bei 900 Watt 8 Min. (5 Min.) auftauen, umrühren und nach Belieben weiterverarbeiten.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf bezogen auf 400g (200g): Etwas Pflanzenöl oder Butter in einem Topf erwärmen und tiefgekühlte Blattspinat Zwutschgerl darin auftauen lassen. Salzen, pfeffern und Spinat mit 4 EL (2 EL) Wasser erhitzen und kurz aufkochen lassen für insgesamt 11 Min. (9 Min.).

Abmessungen: Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 406.00 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	*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt.		
NAEHRSTOFF		Wert	Einheit
Energie	Ungefährer Wert (-)	26	Kilokalorie
Energie	Ungefährer Wert (-)	108	Kilojoule
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.1	Gramm
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	0.5	Gramm
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	2.1	Gramm
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	3.1	Gramm
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.05	Gramm
Vitamin C	Ungefährer Wert (-)	14	Milligramm 18,00 %
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	400	Mikrogramm 50,00 %

Blattspinat tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion ** (150g) ** zubereitet nach Anleitung in der		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	39	Kilokalorie	
Energie		Ungefährer Wert (-)	164	Kilojoule	
Fett		Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	3.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	4.7	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.08	Gramm	
Vitamin C		Ungefährer Wert (-)	21	Milligramm	26,00 %
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	600	Mikrogramm	75,00 %