

Erbsen & Karotten in Sauerrahmsauce, 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 (37%), Karotten (26%), Wasser, MAGERMILCH, Würzmittel [VOLLMILCHPULVER, WEIZENMEHL, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Maisstärke, natürliche Aromen (enthält WEIZEN), MILCHZUCKER, Zwiebel, Hefepulver, Pfeffer, Knoblauch, SOJASAUCE (SOJA, WEIZEN, Speisesalz, Maltodextrin), Rapsöl, Kurkuma, Lorbeerblätter], Rapsöl, SAUERRAHM (2,9%), Petersilie, Weingeistessig, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Stärke.

Alkoholgehalt:

Portionen: 3

Nährwertanspruch:

Verwendungs
hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!Zubereitung &
Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen IN DER MIKROWELLE: Den Packungsinhalt unaufgetaut mit 3-4 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben und zugedeckt 6 Minuten bei 600 Watt erhitzen. Danach umrühren und für weitere 5 Minuten im offenen Geschirr fertig garen. Am Ende der Kochzeit nochmals gut durchrühren. Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser IM TOPF: Den Packungsinhalt unaufgetaut mit 3-4 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Nach dem Aufkochen bei mittlerer Hitze ohne Deckel unter mehrmaligem Umrühren 5-6 Minuten weiterkochen lassen. Bei Bedarf noch 1-2 EL Wasser begeben.

Abmessungen: Bruttogewicht 423.00 Gramm, Nettogehalt 400.00 Gramm

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

Allergene: Enthält - Ist im Produkt enthalten Sojabohnen und -erzeugnisse, Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse

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	Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (-)	358	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	86	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	5.1	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	5.9	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	3.5	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	2.3	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	3	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.67	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	214	Mikrogramm	27,00 %

Erbsen & Karotten in Sauerrahmsauce, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion pro Portion ** (133 g, 1/3 Pkg)

NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	480 Kilojoule	6,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	115 Kilokalorie	6,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	6.8 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1.3 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	8 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	4.7 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	3.1 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	4 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.89 Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	285 Mikrogramm	36,00 %