

Broccoli tiefgekühlt

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Broccoli

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch:

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

Zubereitung &
Anweisung: Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf: Packungsinhalt unaufgetaut in einen ausreichend großen Topf mit 125 ml kochendem Wasser geben. Nach dem Wiederaufkochen 2-4 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen.,Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Packungsinhalt unaufgetaut mit 2 Esslöffeln Wasser in eine mikrowelleneignete Schüssel geben. Bei 600 Watt zugedeckt 8 Min. erhitzen. Anschließend kurz ziehen lassen.

Abmessungen: Bruttogewicht 364.00 Gramm,Nettogehalt 300.00 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 GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion	***Referenzmenge		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	119	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	29	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	1.1	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	0.9	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2.3	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	3.1	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.03	Gramm	
Vitamin C		Ungefährer Wert (-)	90	Milligramm	112,00 %

Broccoli tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion pro Portion** (150 g)

NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	179	Kilojoule	2,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	44	Kilokalorie	2,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	1.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	1.7	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	3.5	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	4.7	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.04	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (-)	135	Milligramm	168,00 %