

**Gemüsemischung Zarte Mischung, tiefgekühlt**

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Babykarotten, Erbsen, Zuckermais, 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: Angaben bezogen auf 600 Watt und eine Menge von 300g. Zarte Mischung unaufgetaut mit 1 Esslöffel Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben und 6 Minuten zugedeckt erhitzen. Anschließend 3-5 Minuten ziehen lassen.,Schmoren/Düsten - Zubereitung Fleisch durch Garen in Flüssigkeit Zubereitung im Topf: Düsten: Gewünschte Menge Zarte Mischung unaufgetaut in zerlassenes Fett geben, etwas salzen und zugedeckt bei kleiner Flamme gar werden lassen. Wenn notwendig etwas Wasser nachgießen.,Kombi-Dampf - zb.: Garen im Konvektionsofen mit Dampfzusatz Zubereitung im Dampfgarer: Zarte Mischung unaufgetaut in einen gelochten Behälter geben und ca. 4 Minuten bei 100°C dämpfen.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Zubereitung im Topf: Kochen: Wenig Salzwasser zum Kochen bringen, gewünschte Menge Zarte Mischung unaufgetaut hineingeben und nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 2-3 Minuten weiterkochen.

Abmessungen: Nettogehalt 875.00 Gramm,Bruttogewicht 883.00 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

NAEHRSTOFF	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	279 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	66 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.5 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.1 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	11 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	2.8 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	2.7 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	2.9 Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01 Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	248 Mikrogramm	31,00 %

# Gemüsemischung Zarte Mischung, tiefgekühlt

## Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion

### NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	419	Kilojoule	5,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	99	Kilokalorie	5,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.7	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	17	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	4.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	4	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	4.3	Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	372	Mikrogramm	46,00 %