

Gemüsemischung bestehend aus fein gewürfeltem Karfiol, Bohnen und Gemüse, gewürzt und mit Sonnenblumenkernen verfeinert, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Gemüsemischung 56 % [Karotten, grüne Bohnen 13 %, Kidneybohnen gekocht 9 % (Wasser, Kidneybohne, Salz), Erbsen, SOJABOHNEN 7 %, rote Zwiebel, in veränderlichen Gewichtsanteilen], Karfiol gehackt 30%, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenöl, Wasser, Gemüse getrocknet (Zwiebel, Tomate, Knoblauch), Salz, Kräuter, Gewürze, Maisstärke. Kann Spuren von SCHALENFRÜCHTEN (NÜSSEN), ERDNÜSSEN und SESAM enthalten.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch: Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt vor dem Genuss vollständig durchgart ist. Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Küchengerät ab.

Zubereitung & Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Den Karfiolreis tiefgekühlt in eine mikrowelleneignete Schüssel geben. Zugedeckt bei 750 Watt ca. 10 Min. gut erhitzen. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit gut umrühren.,Erhitzen und servieren - Vor dem Servieren erhitzen oder erwärmen In der Pfanne: Den Karfiolreis tiefgekühlt in eine beschichtete Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Umrühren ca. 8-9 Min. gut erhitzen.

Abmessungen: Bruttogewicht 374.00 Gramm,Nettogehalt 350.00 Gramm

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

Allergene: Kann Spuren enthalten von Nüsse und Nusserzeugnisse. Kann Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse etc. einschliessen,Sesamsamen und -erzeugnisse,Erdnüsse und -erzeugnisse,Enthält - Ist im Produkt enthalten Sojabohnen und -erzeugnisse

Attributte: Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	490 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	118 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	7.6 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.9 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	6.7 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	2.3 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	3.2 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	4.1 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.78 Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (-)	17 Milligramm	21,00 %

Gemüsemischung bestehend aus fein gewürfeltem Karfiol, Bohnen und Gemüse, gewürzt und mit Sonnenblumenkernen verfeinert, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion pro Portion** (=175g)

NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	852	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	205	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1.6	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	12	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	4.1	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	5.6	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	7.2	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1.4	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (-)	30	Milligramm	38,00 %