

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Kohlsprossen

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: Packungsinhalt unaufgetaut mit 2 Esslöffeln Wasser in eine mikrowellene geeignete Schüssel geben. Bei 600 Watt zugedeckt 5. Min. erhitzen. Anschließend 3-5 Min. ziehen lassen.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf: Gewünschte Menge an Kohlsprossen unaufgetaut in wenig kochendes Salzwasser geben. Nach dem Wiederaufwallen auf kleiner Flamme 6-7 Min. dünsten.

Abmessungen: Nettogehalt 300.00 Gramm,Bruttogewicht 315.00 Gramm

Kontakt: Name: IGLO Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Telefon: 0810 300 407

Allergene:

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

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion	***Referenzmenge			
NAEHRSTOFF				
Energie	Ungefährer Wert (–)	188	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (–)	45	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (–)	1.3	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	0.3	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	2.7	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	2.4	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	4.3	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	3.5	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.02	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (–)	69	Milligramm	86,00 %

Kohlsprossen tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (150 g)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	286	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	69	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.5	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	4.1	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	3.6	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	6.5	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	5.3	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.03	Gramm	
Vitamin C		Ungefährer Wert (-)	103	Milligramm	129,00 %