

Junge Erbsen tiefgekühlt

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Erbsen

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 einer Menge von ca. 350g. Junge Erbsen unaufgetaut mit 2 Esslöffel Wasser in ein mikrowellene geeignetes Geschirr geben und 5 Minuten zugedeckt erhitzen. Anschließend 3-5 Minuten ziehen lassen.,Kombi-Dampf - zb.: Garen im Konvektionsofen mit Dampfzusatz Zubereitung im Dampfgarer: Junge Erbsen unaufgetaut in einen gelochten Behälter geben und ca. 3 Minuten bei 100°C dämpfen.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Zubereitung im Topf: Kochen: Wenig Salzwasser zum Kochen bringen, gewünschte Menge Junge Erbsen unaufgetaut hineingeben und nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 3 Minuten bei 100°C dämpfen.

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 (-)	295 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	70 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.6 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.1 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	9 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	4.1 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	4.5 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	4.9 Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01 Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (-)	17 Milligramm	21,00 %

Junge Erbsen tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	412	Kilojoule	5,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	98	Kilokalorie	5,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	13	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	5.7	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	6.3	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	6.9	Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (-)	23	Milligramm	29,00 %