

Kohlsprossen tiefgekühlt

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 mikrowelleneignete 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		Wert Einheit	Tages %
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 %