

Gemüsemischung, tiefgekühlt

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Bohnensprossen, gelbe und orange Karotten, Bambusstreifen, Lauch, Paprika, Zuckerschoten, Chinapilze, in veränderlichen Gewichtsanteilen.

Alkoholgehalt:

Portionen: 4

Nährwertanspruch:

Verwendungshinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht roh verzehren - Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!

Zubereitung & Anweisung: Roesten - Kochmethode trockene Hitze zb.: eine offene Flamme in Pfanne oder Wok (bezogen auf 580g): Tiefgekühltes Wok-Gemüse mit 3 EL Pflanzenöl in einen stark erhitzten Wok oder Pfanne geben. Bei starker Hitze ca. 5 Min. unter häufigem Wenden rösten.

Abmessungen: Nettogehalt 580.00 Gramm, Bruttogewicht 596.00 Gramm

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

Allergene:

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

Nährwerte pro 100 Gramm Unzubereitet

Haushaltsportion	*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	129	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	31	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.3	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	4.2	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	2.1	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	1.8	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.05	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	162	Mikrogramm	20,00 %

Gemüsemischung, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Unzubereitet

Haushaltsportion	** pro Portion 145g ** zubereitet nach		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	565	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	136	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	11	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.9	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	6.1	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	3	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2.9	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	2.6	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.07	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	235	Mikrogramm	29,00 %