

**Gemüsemischung gewürzt, tiefgekühlt**

Kennzeichnung:

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

Zutaten: Zutaten: Gemüsemischung 91% (Babykarotten, Broccoliröschen, gelbe Fisolen und Zuckererbsenschoten, in veränderlichen Gewichtsanteilen), Sonnenblumenöl, Wasser, Würzmittel (Speisesalz, Maltodextrin, Gewürze), Stärke, Petersilie, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Pfeffer, Muskatnuss.

Alkoholgehalt:

Portionen: 3

Nährwertanspruch:

Verwendungs  
hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!Zubereitung &  
Anweisung: Roesten - Kochmethode trockene Hitze zb.: eine offene Flamme In der Pfanne: Packungsinhalt unaufgetaut ohne weitere Fettzugabe mit 3 Esslöffel Wasser in eine vorerhitzte Pfanne geben. Bei nicht zu starker Hitze unter häufigem Wenden ca. 7 Minuten rösten..Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Packungsinhalt unaufgetaut in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und zugedeckt bei 600 Watt ca. 10 Minuten erhitzen. Zwischendurch zweimal umrühren.

Abmessungen: Bruttogewicht 426.00 Gramm,Nettogehalt 400.00 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 Zubereitet**

Haushaltsportion	*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt.		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie	Ungefährer Wert (-)		278	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)		67	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)		4.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)		0.5	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)		4.3	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)		2.1	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)		2.3	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)		1.8	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)		0.78	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)		223	Mikrogramm	28,00 %

# Gemüsemischung gewürzt, tiefgekühlt

## Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion pro Portion\*\* (= 133 g)

### NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	370 Kilojoule	4,00 %
Energie	Ungefährer Wert (-)	89 Kilokalorie	4,00 %
Fett	Ungefährer Wert (-)	5.6 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.7 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	5.7 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	2.8 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	3.1 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	2.4 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1 Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)	297 Mikrogramm	37,00 %