

**Gemüsemischung, Tiefgekühlt**

**Kennzeichnung:** Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise

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

**Zutaten:** Zutaten: Karotten, Erbsen, Kohlrabi, Fisolen, Karfiol, Speiserübe, in veränderlichen Gewichtsanteilen.

**Alkoholgehalt:**

**Portionen:** 4

**Nährwertanspruch:**

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

**Zubereitung & Anweisung:** Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf (Kochen): Wenig Salzwasser zum Kochen bringen, gewünschte Menge Gemüse Allerlei unaufgetaut hineingeben. Nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 8-10 Min. weiterkochen.,Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: (bezogen auf 300g) Gemüse Allerlei unaufgetaut mit 2 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 600 Watt ca. 8 Min. erhitzen. 3-5 Min ziehen lassen.

**Abmessungen:** Bruttogewicht 716.00 Gramm,Nettogehalt 700.00 Gramm

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

**Allergene:**

**Attribute:** Labelinformationen Umwelt und Verpackung AMA\_SEAL\_OF\_APPROVAL AMA-Gütesiegel (Qualitätskontrolle, Österreich)  
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 (-)	160	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	38	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 (-)	5.3	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	2.9	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	2.5	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	2.3	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.03	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	518	Mikrogramm	65,00 %

## Gemüsemischung. Tiefgekühlt

### Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	** pro Portion 150g ** zubereitet nach Anleitung in der Mikrowelle		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	239	Kilojoule	
Energie		Ungefährer Wert (-)	57	Kilokalorie	
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.4	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)		0.1	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	8	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	4.4	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	3.8	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	3.4	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.04	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	777	Mikrogramm	97,00 %