



BROCCOLI ROSETTE IQF 2500 G



Ingredienti

Broccoli

Dati tecnici

Codice Prodotto	301137
EAN Confezione	8003495011379
Peso (G)	2500
Confezioni Per Cartone	3
Cartoni Per Pallet	54

Indicazioni

In forno a vapore

Stendere il prodotto ancora surgelato in una teglia forata e mettere in forno a vapore a 98°C. Attendere il ripristino della temperatura e lasciare cuocere 9 minuti. Togliere dal forno ed usare nel modo desiderato.

In padella

Versare il prodotto ancora surgelato in una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine di oliva e 6 cucchiaini d'acqua, mettere il coperchio e lasciar cuocere 20 minuti a fuoco moderato ed utilizzare nel modo desiderato.

In pentola

Versare il prodotto ancora surgelato in acqua bollente salata, attendere che l'acqua torni a bollire e lasciare cuocere 8 minuti, scolare ed utilizzare nel modo desiderato.

Nel microonde

Preparare una porzione di prodotto ancora surgelato pari a 125 g, versare in un contenitore adatto al microonde, chiudere con coperchio e cuocere a 800 watt per 4 minuti.

Valori nutrizionali

	Per 100 G
Energia	112 kJ / 27 kcal
Grassi	0,4 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	2 g
di cui zuccheri	1,6 g
Fibre	3 g
Proteine	2,3 g
Sale	0,04 g
Vitamina C	40 mg (50%*)