



CICORIA CUBELLO FOGLIA PIÙ 2.500 G



Ingredienti

Cicoria.

Dati tecnici

Codice Prodotto	310373
Peso (G)	2.500
Confezioni Per Cartone	4
Cartoni Per Pallet	63

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 8 minuti. Togliere dal forno, strizzare leggermente e usare nel modo desiderato.

In padella

Versare il prodotto ancora surgelato in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva, mettere il coperchio e lasciare cuocere 15 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, strizzare leggermente ed utilizzare nel modo desiderato.

Nel microonde

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

Valori nutrizionali

	Per 100 G
Energia	81 kJ / 20 kcal
Grassi	0,5 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	0,5 g
di cui zuccheri	0,4 g
Fibre	2,5 g
Proteine	2 g
Sale	0,15 g