



COUS COUS CON VERDURE 1000 G



Ingredienti

Cous cous parzialmente cotto 50% (acqua, semola di grano duro), fagiolini, carote, fagioli rossi, peperoni grigliati, cipolla rossa, piselli, cavolfiore, pomodorini semi-essiccati, ceci, zucchine grigliate. Può contenere tracce di SOIA. Prodotto in uno stabilimento che utilizza FAVE.

Dati tecnici

| | |
|------------------------|---------------|
| Codice Prodotto | 310612 |
| EAN Confezione | 8003495106129 |
| Peso (G) | 1000 |
| Confezioni Per Cartone | 4 |
| Cartoni Per Pallet | 162 |

Indicazioni

In forno ventilato

Preriscaldare il forno a 150 °C, versare direttamente nella teglia 200 g di acqua e 50 g di extravergine di oliva ed aggiungere il prodotto ancora surgelato. Infornare, attendere il ripristino della temperatura e lasciar cuocere per 9/10 minuti.

In padella

Versare il prodotto ancora surgelato in una padella antiaderente insieme a 200 g di acqua e 50 g di olio extravergine di oliva. Chiudere con coperchio e cuocere per 7 minuti.

Nel microonde

Preparare una porzione di prodotto ancora surgelato pari a 250g, versare in un contenitore adatto al microonde, chiudere con coperchio e cuocere a 800 watt per 4 minuti.

Valori nutrizionali

| | Per 100 G |
|----------------------------|-------------------|
| Energia | 451 kJ / 107 kcal |
| Grassi | 0,7 g |
| di cui acidi grassi saturi | 0 g |
| Carboidrati | 19 g |
| di cui zuccheri | 2,7 g |
| Fibre | 3 g |
| Proteine | 4,6 g |
| Sale | 0,04 g |