



VERDURE CAMPAGNOLE 1000 G



Ingredienti

Verdure in proporzione variabile: spinaci, bieta erbetta, cicoria.

Dati tecnici

Codice Prodotto	351329
EAN Confezione	8003495512296
Peso (G)	1000
Confezioni Per Cartone	6
Cartoni Per Pallet	99

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 7 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, mettere il coperchio e lasciare cuocere 10 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.

Valori nutrizionali

	Per 100 G
Energia	115 kJ / 28 kcal
Grassi	0,6 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	1,5 g
di cui zuccheri	0,5 g
Fibre	2,9 g
Proteine	2,6 g
Sale	0,18 g
Folati	60 µg
Vitamina A	600 µg
Vitamina K	40 µg