



CARCIOFI SPICCHI GUSTO RICCO 150 G



Ingredienti

Carciofi a spicchi 92%, olio di semi di girasole, olio extravergine di oliva, sale, rosmarino, aglio.

Dati tecnici

Codice Prodotto	353145
EAN Confezione	8003495531457
Peso (G)	150
Confezioni Per Cartone	12
Cartoni Per Strato	9
Cartoni Per Pallet	180

Indicazioni

In padella

Versa i Carciofi surgelati in una padella antiaderente con un cucchiaino di acqua e cuoci per 6 minuti circa, senza coperchio, girando di tanto in tanto.

Nel microonde

Appoggia la busta ancora sigillata su un piatto, con la saldatura posteriore rivolta verso l'alto. Metti il piatto nel microonde e avvialo per 3 minuti a 750 Watt o per 2 minuti e mezzo a 900 Watt. Terminata la cottura toglì il piatto e la busta dal microonde e attendi 1-2 minuti prima di aprire la confezione. Versa i Carciofi in un recipiente e utilizzali nel modo desiderato. ATTENZIONE: non aprire né forare la confezione prima di metterla nel microonde. Dopo la cottura la busta è molto calda, toccala solo alle estremità.

Valori nutrizionali

	Per 100 G	Per Porzione (150 G)
Energia	263 kJ / 64 kcal	394 kJ / 95 kcal
Grassi	4,5 g	6,8 g
di cui acidi grassi saturi	0,6 g	0,9 g
Carboidrati	3,2 g	4,8 g
di cui zuccheri	0,9 g	1,4 g
Fibre	3,1 g	4,7 g
Proteine	1 g	1,5 g
Sale	0,9 g	1,4 g