

## SPINACI FOGLIABELLA 150 G



### *Ingredienti*

Spinaci. Può contenere tracce di SEDANO.

## Dati tecnici

Codice Prodotto	353170
EAN Confezione	8003495531709
Peso (G)	150
Confezioni Per Cartone	12
Cartoni Per Strato	9
Cartoni Per Pallet	180

## Indicazioni

### In padella

Versa gli Spinaci surgelati in una padella antiaderente con un cucchiaino di acqua e cuoci per 5 minuti circa, con coperchio, girando di tanto in tanto. I minuti sono indicativi, verifica che la cottura sia giusta per te.

### 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 busta dal microonde e attendi 1-2 minuti prima di aprire la confezione. Versa gli Spinaci 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	117 kJ / 28 kcal	175 kJ / 42 kcal
Grassi	0,5 g	0,8 g
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	2 g	3 g
di cui zuccheri	0,6 g	0,9 g
Fibre	2,5 g	3,8 g
Proteine	2,6 g	3,9 g
Sale	0,13 g	0,2 g