



X108



Hähnchen-häppchen mit Rohschinken und Erbsen 300gr

Zutaten

Hühnerbrust 95%, Erbsen 84%, Rohschinken 10%,
Sonnenblumenöl, Zwiebeln, Salz.



4'

KOCHEN ZEIT



300g ?

4 PLATTEN PRO KARTON

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 119 – Energie kJ 498 – Eiweiss g 14,1
– Kohlenhydrate g 7,4 davon Zucker g 1,7 – Fett g
3,1 davon gesättigte Fettsäuren g 1,0 –
Ballaststoffe g 2,4 – Salz g 1,02

Zubereitung

300 g Mikrowelle
4 min. > 750 W bei geschlossener und
tiefgefrorener Verpackung

fiordiprimi