



X112

Kap-Seehechtfilet mit Kartoffeln 300gr



5'

KOCHEN ZEIT



300g e

4 PLATTEN PRO KARTON

Zutaten

Kap-Seehechtfilet 34%, Grillkartoffeln 58%, Extra Vergine Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 114 – Energie kj 479 – Eiweiss g 7,4 –
Kohlenhydrate g 13,0 davon Zucker g 0,3 – Fett g 3,3
davon gesättigte Fettsäuren g 0,5 – Ballaststoffe g
1,30 – Salz g 0,56

Zubereitung

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

fiordiprimi