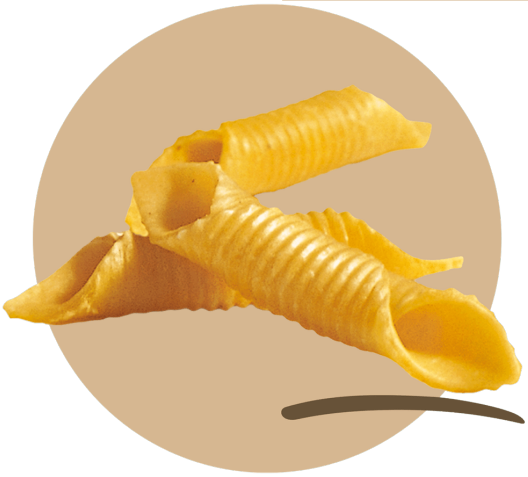
P1003



Garganelli romagnoli vorgekocht

3kg ?
PRO KARTON

200g
PORTION

24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Weizenmehl, Eier, Wasser, Salz

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 279 – Energie kJ 1180 – Eiweiss g 13,0 – Kohlenhydrate g 49,2 davon Zucker g 1,6 – Fett g 2,7 davon gesättigte Fettsäuren g 0,8 – Ballaststoffe g 2,8 – Salz g 0,50

Zubereitung

In kochendes Wasser: **1 min**
in der Pfanne: **4 min**
In der Mikrowelle (750w): **3/4 min**
in einem Dampfgarer (100°c): **3 min**
Im Nudelkocher: **1,30 min**

Datenblatt

2,7 (+/-0,5) g
FÜR STÜCKE

10
PORTIONSAUSBEUTE NACH DEM GAREN