



X117



Gerste mit Garnelen und Gemüse

MIN

5'

KOCHEN ZEIT



300g e

4 PLATTEN PRO KARTON

Zutaten

Gerste 47%, Argentinische **Rotgarnele** 20%,
Kichererbsen, grüne Bohnen 10%, Tomaten 4%,
Leccino-Oliven, Extra Vergine Olivenöl,
Sonnenblumenöl, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 144 – Energie kJ 605 – Eiweiss g 5,5 –
Kohlenhydrate g 15,8 davon Zucker g 1,2 – Fette g 5,8
davon gesättigte Fettsäuren g 1,1 – Ballaststoffe g 3,5
– Salz g 0,85

Zubereitung

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

fiordiprimi