



P514



Linguine vorgekocht



1kg e
PRO KARTON



200g
PORTION



24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 215 – Energie kj 911 – Eiweiss g 8,7 – Kohlenhydrate g 42,7 davon Zucker g 1,1 – Fett g 0,6 davon gesättigte Fettsäuren g 0,1 – Ballaststoffe g 1,9 – Salz g <0,01

Zubereitung

In kochendes Wasser: **1 min**
in der Pfanne: **4 min**
In der Mikrowelle (750w): **no**
in einem Dampfgarer (100°C): **no**
Im Nudelkocher: **1,30 min**

Datenblatt



30g
FÜR STÜCKE

%

12
PORTIONS-AUSBEUTE NACH
DEM GAREN

