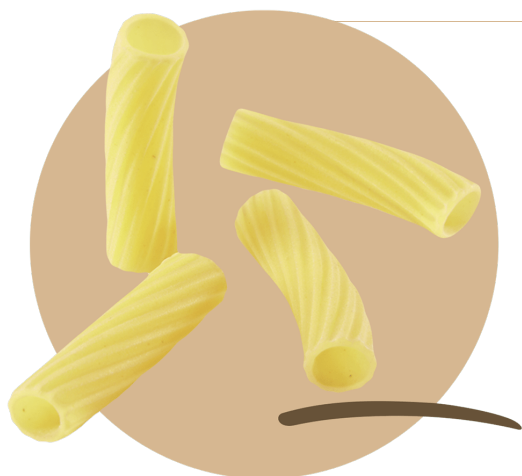




P504



Rigatoni vorgekocht 1kg



1kg e
PRO KARTON



200g
PORTION



24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser.

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): **3/4 min**
in einem Dampfgarer (100°C): **2 min**
Im Nudelkocher: **1,30 min**

Datenblatt



3,8g
FÜR STÜCKE



10
PORTIONSAUSBEUTE NACH
DEM GAREN

