



X117



Orge avec crevettes et légumes

MIN

5'

TEMPS DE CUISSON



300g e

4 PLATS PAR CARTON

Ingrédients

Orge perlé 47%, **crevettes** 20%, pois chiches, haricots verts 10%, tomate 4%, olives Leccino, huile d'olive extra vierge, huile de tournesol, sel.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kcal 144 – Energie kj 605 – Protéine g 5,5 – Hydrates de carbone g 15,8 dont sucres g 1,2 – Gras g 5,8 dont les acides gras saturés g 1,1 – Fibres g 3,5 – Sel g 0,85

Préparation

Four à micro-ondes (750w): **5 min** barquette fermée et surgelée.

fiordiprimi