



X116



Poulet avec orge et légumes



5'

TEMPS DE CUISSON



300g e

4 PLATS PAR CARTON

Ingrédients

Orge perlé 41%, escalopes de poulet 33%, courgettes grillées 6,5%, aubergines pré-frites 4%, carottes 4%, poivrons rouges et jaunes grillés 4%, petits pois 3%, huile d'olive extra vierge, huile de tournesol, sel.

Peut contenir: **lait, oeufs, du soja et du céleri.**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kcal 134 – Energie kj 565 – Protéine g 8,1 – Hydrates de carbone g 16,8 dont sucres g 0,86 – Gras g 5,8 dont les acides gras saturés g 0,86 – Fibres g 3,5- Sel g 0,85

Préparation

Four à micro-ondes (750w):