



● Z314



Risotto au poisson



4'

TEMPS DE CUISSON



300g e

4 PLATS PAR CARTON

Ingrédients

Riz 30%, mollusques et crustacés en proportion variable 27% (calamars, palourdes, crevettes, gambas), bouillon, pulpe de tomates, huile de graines de tournesol, huile d'olive vierge extra, farine de froment, ail, sel, persil, piment, poivre.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie kJ 620 – Energie kcal 148 – Gras g 4,9 dont les acides gras saturés g 0,6 – Hydrates de carbone g 19,8 dont sucres g 0,5 – Fibres g 1,6 – Protéine g 5,4 – Sel g 0,84

Préparation

Four à micro-ondes (750w): **4 min** barquette fermée et surgelée.