



X117



Orzo con gamberi e verdure



5'

TEMPO DI COTTURA



300g e

4 PIATTI A CARTONE

Ingredienti

Orzo perlato 47%, gamberi argentini 20%, ceci, fagiolini 10%, pomodoro 4%, olive leccino, olio extra vergine di oliva, olio di semi di girasole, sale .

Valori nutrizionali medi per 100 g

Energia kj 605 Energia kcal 144 Grassi g 5,8 di cui acidi grassi saturi g 1,1 Carboidrati g 15,8 di cui zuccheri g 1,2 Fibre g 3,5 Proteine g 5,5 Sale g 0,85

Preparazione

Forno a microonde (750w): **5 min** a piatto chiuso e surgelato.

piattino
PP 5
plastica

lamina
>PET 1 + LDPE 4< 7
plastica

cartone
PAP 20
carta

RACCOLTA DIFFERENZIATA
Verifica le disposizioni del tuo comune

fiordiprimi