

Blattspinat tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise.		
Aufbewahrung:	Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck.		
Zutaten:	Zutaten: Blattspinat.		
Alkoholgehalt:			
Portionen:	2		
Nährwertanspruch:			
Verwendungs hinweis:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht roh verzehren Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!		
Zubereitung & Anweisung:	Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Gewünschte Menge Blattspinat Zwutschgerl unaufgetaut in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 600 Watt 9 Min. (6 Min.) oder bei 900 Watt 8 Min. (5 Min.) auftauen, umrühren und nach Belieben weiterverarbeiten.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf bezogen auf 400g (200g): Etwas Pflanzenöl oder Butter in einem Topf erwärmen und tiefgekühlte Blattspinat Zwutschgerl darin auftauen lassen. Salzen, pfeffern und Spinat mit 4 EL (2 EL) Wasser erhitzen und kurz aufkochen lassen für insgesamt 11 Min. (9 Min.).		
Abmessungen:	Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 406.00 Gramm		
Kontakt:	Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407		
Allergene:			
Attribute:	Labelinformationen Umwelt und Verpackung AMA_SEAL_OF_APPROVAL AMA-Gütesiegel (Qualitätskontrolle, Österreich) Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)		

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion	*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt.			
NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	26	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (–)	108	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (–)	0.8	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	0.5	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	0.2	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	2.1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	3.1	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.05	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (–)	14	Milligramm	18,00 %
Vitamin A	Ungefährer Wert (–)	400	Mikrogramm	50,00 %

Blattspinat tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion ** (150g) ** zubereitet nach Anleitung in der		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie	Ungefährer Wert (-)		39	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (-)		164	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (-)		1.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)		0.2	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)		0.8	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)		0.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)		3.2	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)		4.7	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)		0.08	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (-)		21	Milligramm	26,00 %
Vitamin A	Ungefährer Wert (-)		600	Mikrogramm	75,00 %