

ERBSEN UND KAROTTEN IN SAUERRAHMSAUCE, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!
Aufbewahrung:	Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck
Zutaten:	Zutaten: Erbsen (37%), Karotten (26%), Wasser, MAGERMILCH, Würzmittel [VOLLMILCHPULVER, WEIZENMEHL, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Maisstärke, natürliche Aromen (enthält WEIZEN), MILCHZUCKER, Zwiebel, Hefepulver, Pfeffer, Knoblauch, SOJASAUCE (SOJA, WEIZEN, Speisesalz, Maltodextrin), Rapsöl, Kurkuma, Lorbeerblätter], Rapsöl, SAUERRAHM (2,9%), Petersilie, Weingeistessig, Speisesalz jodiert (Salz,Kaliumjodid), Stärke.
Alkoholgehalt:	
Portionen:	
Nährwertanspruch:	
Verwendungs hinweis:	
Zubereitung & Anweisung:	Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen IN DER MIKROWELLE: Den Packungsinhalt unaufgetaut mit 3-4 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben und zugedeckt 6 Minuten bei 600 Watt erhitzen. Danach umrühren und für weitere 5 Minuten im offenen Geschirr fertig garen. Am Ende der Kochzeit nochmals gut durchrühren.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser IM TOPF: Den Packungsinhalt unaufgetaut mit 3-4 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Nach dem Aufkochen bei mittlerer Hitze ohne Deckel unter mehrmaligem Umrühren 5-6 Minuten weiterkochen lassen. Bei Bedarf noch 1-2 EL Wasser begeben.
Abmessungen:	Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 423.00 Gramm
Kontakt:	Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407
Allergene:	Enthält - Ist im Produkt enthalten Sojabohnen und -erzeugnisse,Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,Milch und Milcherzeugnisse
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 (–)	358 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (–)	86 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (–)	5.1 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	1 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	5.9 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	3.5 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	2.3 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	3 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	0.67 Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (–)	214 Mikrogramm	27,00 %

ERBSEN UND KAROTTEN IN SAUERRAHMSAUCE, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion ** (133 g, 1/3 Pkg)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	480	Kilojoule	6,00 %
Energie		Ungefährer Wert (-)	115	Kilokalorie	6,00 %
Fett		Ungefährer Wert (-)	6.8	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	1.3	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	8	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	4.7	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	3.1	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	4	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.89	Gramm	
Vitamin A		Ungefährer Wert (-)	285	Mikrogramm	36,00 %