

Broccoli, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!
Nicht roh verzehren ü 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: Broccoli.

Alkoholgehalt:

Portionen:

Nährwertanspruch:

Verwendungs
hinweis: Küchengeräte unterliegen Schwankungen, deshalb können unsere Empfehlungen nur Richtwerte sein.

Zubereitung &
Anweisung: Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser IM TOPF: Broccoli-Röschen unaufgetaut in einen ausreichend großen Topf mit 125 ml kochendem Wasser geben. Nach dem Wiederaufkochen ca. 5 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren..Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen IN DER MIKROWELLE: Packungsinhalt unaufgetaut mit 4 Esslöffeln Wasser in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. Bei 600 Watt zugedeckt ca. 10 Min. erhitzen. Dabei mehrmals umrühren.

Abmessungen: Bruttogewicht 428.00 Gramm,Nettogehalt 400.00 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 GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion			
NAEHRSTOFF			
Energie	Ungefährer Wert (–)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	145 Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (–)	35 Kilokalorie	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (–)	0.5 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	0.1 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	2.8 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	1.6 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	2.8 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (–)	3.3 Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (–)	0.02 Gramm	
		44 Milligramm	55,00 %

Broccoli, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (150 g)		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	220	Kilojoule	3,00 %
Energie		Ungefährer Wert (-)	52	Kilokalorie	3,00 %
Fett		Ungefährer Wert (-)	0.8	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.2	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	4.2	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	2.4	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	4.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	5	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.03	Gramm	
Vitamin C		Ungefährer Wert (-)	66	Milligramm	83,00 %