LMIV Datenblatt zum Artikel

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

Broccoli, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion** (150 g)			
NAEHRSTOFF			Wert Einheit	Tages %
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 %