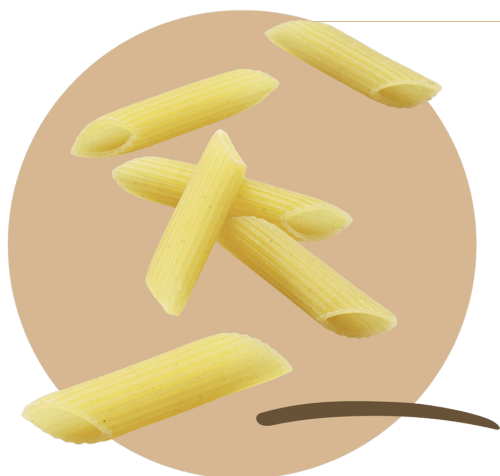




P501



Penne rigate vorgekocht 1kg



1kg e



200g
PORTION



24

MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser, Salz.

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kcal 215 – Energie kj 911 – Eiweiss g 8,7 –
Kohlenhydrate g 42,7 davon Zucker g 1,1 – Fett g 0,6
davon gesättigte Fettsäuren g 0,1 – Ballaststoffe g 1,9
– Salz g <0,01

Zubereitung

In kochendes Wasser: **1 min**
in der Pfanne: **4 min**
In der Mikrowelle (750w): **3/4 min**
in einem Dampfgarer (100°C): **2 min**
Im Nudelkocher: **1,30 min**

Datenblatt



2,5 (+/-0,5) g

FÜR STÜCKE



10

PORTIONSAUSBEUTE NACH
DEM GAREN

