



## COUS COUS CON VERDURE 1000 G



### *Ingredienti*

Cous cous parzialmente cotto 50% (acqua, semola di grano duro), fagiolini, carote, fagioli rossi, peperoni grigliati, cipolla rossa, piselli, cavolfiore, pomodorini semi-essiccati, ceci, zucchine grigliate. Può contenere tracce di SOIA. Prodotto in uno stabilimento che utilizza FAVE.

### *Dati tecnici*

Codice Prodotto	310612
EAN Confezione	8003495106129
Peso (G)	1000
Confezioni Per Cartone	4
Cartoni Per Pallet	162

### *Indicazioni*

#### In forno ventilato

Preriscaldare il forno a 150 °C, versare direttamente nella teglia 200 g di acqua e 50 g di extravergine di oliva ed aggiungere il prodotto ancora surgelato. Infornare, attendere il ripristino della temperatura e lasciar cuocere per 9/10 minuti.

#### In padella

Versare il prodotto ancora surgelato in una padella antiaderente insieme a 200 g di acqua e 50 g di olio extravergine di oliva. Chiudere con coperchio e cuocere per 7 minuti.

#### Nel microonde

Preparare una porzione di prodotto ancora surgelato pari a 250g, versare in un contenitore adatto al microonde, chiudere con coperchio e cuocere a 800 watt per 4 minuti.

### *Valori nutrizionali*

	Per 100 G
Energia	451 kJ / 107 kcal
Grassi	0,7 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	19 g
di cui zuccheri	2,7 g
Fibre	3 g
Proteine	4,6 g
Sale	0,04 g