

Produktdatenblatt



Produkt: Reispfanne mit Kichererbsen
Zutaten:
Reis: Basmatireis

Beilage: Zucchini, Paprika, Bambussprossen, Sojasprossen
rote Zwiebeln, Champignons, Sojasauce
Kichererbsen, Salz und Pfeffer

Hinweis: Das Gericht wird in einer kontrollierten Küche zubereitet. Die Speisen werden abgekühlt und abgefüllt und versiegelt.

Nährwerte:	100g	Allergien:	enthält Stärke, Spuren von Senf und
Kalorien:	190 kcal		Sellerie, Sahne, Chilischote,
Eiweiß:	8,0 g		leicht scharf
Kohlenhydrate:	30,0 g		kann Spuren von Schalentieren
davon Zucker:	2,3 g		enthalten
Fett:	4,0 g		

Zubereitung: Die Folie abziehen oder einstechen und 2-4 Minuten in der Mikrowelle (600 Watt) erhitzen. Im Backofen bei 100°C 25 Minuten.
In der Pfanne solange erhitzen bis das Gericht die gewünschte Temperatur erreicht hat.

Haltbarkeit: Ab Liefertag 48 Stunden im Kühlschrank bei 4 Grad

Produzent: LUCIA food Landbeet Frische Gerichte
GL Mario Lucia
Markt 9
01829 Stadt Wehlen

landbeet.de
035024 7911 200

Fragen/ Hotline

8-20 Uhr 0173 3555 756

Bestellung: Telefon oder Mail