



CARCIOFI SPICCHI TANTOCUORE 2500 G



Ingredienti

Carciofi

Dati tecnici

Codice Prodotto	310233
EAN Confezione	8003495006191
EAN Cartone	8003495902332
Peso (G)	2500
Confezioni Per Cartone	2
Cartoni Per Pallet	117

Indicazioni

In forno a vapore

Stendere il prodotto ancora surgelato in una teglia forata e mettere in forno a vapore a 98°C. Attendere il ripristino della temperatura e lasciare cuocere 7 minuti. Togliere dal forno ed usare nel modo desiderato.

In padella

Versare il prodotto in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva e 7 cucchiaini di acqua, mettere il coperchio e lasciare cuocere 14 minuti a fuoco moderato ed utilizzare nel modo desiderato.

In pentola

Versare il prodotto ancora surgelato in acqua bollente salata, attendere che l'acqua torni a bollire e lasciare cuocere 5 minuti, scolare ed utilizzare nel modo desiderato.

Nel microonde

Preparare una porzione di prodotto ancora surgelato pari a 125g, versare in un contenitore adatto al microonde, chiudere con coperchio e cuocere a 800 watt per 3 minuti.

Valori nutrizionali

	Per 100 G
Energia	119 kJ / 28 kcal
Grassi	0 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	3,8 g
di cui zuccheri	0,8 g
Fibre	2,8 g
Proteine	1,9 g
Sale	0,05 g