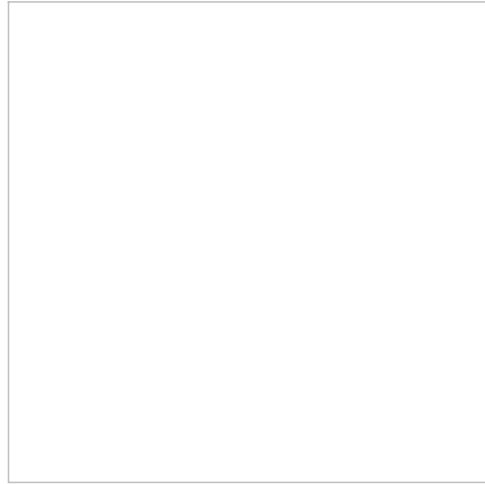




CIME DI RAPA CUBELLO
FOGLIA PIÙ 1000 G



Ingredienti

Cime di rapa.

Dati tecnici

Codice Prodotto	310699
Peso (G)	1000
Confezioni Per Cartone	4
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 12 minuti. Togliere dal forno strizzare leggermente ed usare nel modo desiderato.

In padella

Versare il prodotto in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva, mettere il coperchio e lasciare cuocere 18 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 14 minuti, scolare, strizzare leggermente 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 W per 4 minuti.

Valori nutrizionali

	Per 100 G
Energia	101 kJ / 24 kcal
Grassi	0,5 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	1,3 g
di cui zuccheri	0,4 g
Fibre	2,2 g
Proteine	2,5 g
Sale	0,04 g
Vitamina A	500 µg (63%*)