

## Couscous-vihannessekoitus

### Vegaaninen

Sekoitus couscousia sekä erilaisia vihanneksia mm. kesäkurpitsaa, paprikaa ja tomaattia. Sekoitus sopii mainiosti esimerkiksi lounaalle. Sulatettuna käyttövalmis salaatteihin, ja lämmitettynä sopii lisäkkeeksi ja pääruokien valmistukseen.



### Tuotetiedot

Myyntierä: 6x1 kg

Valmistaja: Mondo Fresco

Alkuperämaa: Italia

### Tuotekoodit

MF Tuotenumero: 434

EAN nro: 6430026134344

Kespro: 21582368

Aimo: 8064326

Metro: EAN

Patu: 121862

### Ainesosat

Esikeitetty couscous 48% (vesi, durum VEHNÄ semolina (GLUTEENI), suola) grillattu kesäkurpitsa 11%, grillattu punainen ja keltainen paprika 10%, esikeitetty kikherne (vesi, kikherne, suola) 8,5%, esikeitetty herne 8,5%, tomaatti, grillattu sipuli.

### Allergeenit

VEHNÄ

Saattaa sisältää jäämiä soijasta ja sinapista.

### Ravintoarvot/100g

Energia: 443 kJ, 105 kcal, Rasvaa: 0.8 g, - josta tyydyttyneitä: 0.1 g, Hiilihydraatteja: 19 g, - josta sokereita: 2.7 g, Proteiinia: 4.3 g, Suolaa: 0.32 g, Ravintokuitua: 2.1 g

### Valmistus ja säilyvyys

Säilytys: -18 °C tai kylmempi: parasta ennen - päiväykseen asti.

Säilyy +0 - +6 °C max 2 vrk.

Valmistus: Sulatus jääkaapissa n. 8-10 h tai huoneenlämmössä 2 h. Lämmitä pannulla keskilämmöllä n. 3-4 minuuttia välillä sekoittaen. Jäisenä myös pannulla, mikroaaltouunissa tai uunissa.

### Lisätiedot

Pakaste: Ei saa pakastaa uudelleen sulatuksen jälkeen.