

COUS COUS CON RAGU DI VERDURE MANDORLE E CECI

COUS COUS

INGREDIENTI: COUS COUS ZENZERO [Cous cous semintegrale bio [Semolato di **GRANO** duro, Acqua], Acqua, Zenzero, Olio extravergine di oliva], SUGO DI POMODORO [Pomodori maturi, Cipolle crude, Carote crude, Olio extravergine di oliva, Zucchero saccarosio, Sale iodato, Acqua], VERDURE AL FORNO [Barbabietole, Funghi champignons crudi, Carote crude, Olio extravergine di oliva], Cerci in scatola scolati, **MANDORLE**, Olio extravergine di oliva



VALORI NUTRIZIONALI (PER 100 G)

	Valore	%RDA
ENERGIA	759 kj 182 kcal	9 %
GRASSI	9 g	13 %
di cui acidi grassi saturi	1,1 g	6 %
CARBOIDRATI	22 g	8 %
di cui Zuccheri	2,6 g	3 %
PROTEINE	5,6 g	11 %
SALE	0,3 g	5 %

ASSUNZIONI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO
MEDIO 8400 kJ / 2000 kcal

LIBRO INGREDIENTI

in ottemperanza alla direttiva EU 1169/11