

INSALATA FRESCA DI COUS COUS CON VERDURE DELL'ORTO E FETA

COUS COUS

INGREDIENTI: COUS COUS ZENZERO [Cous cous semintegrale bio [Semolato di **GRANO** duro, Acqua], Acqua, Zenzero, Olio extravergine di oliva], Pomodori ciliegino, Zucchine, Ceci in scatola scolati, Melanzane, Peperoni rossi e gialli, **ANACARDI**, Olio extravergine di oliva, Basilico



VALORI NUTRIZIONALI (PER 100 G)

	Valore	%RDA
ENERGIA	676 kJ 161 kcal	8 %
GRASSI	6,9 g	10 %
di cui acidi grassi saturi	1,1 g	6 %
CARBOIDRATI	22 g	8 %
di cui Zuccheri	1,8 g	2 %
PROTEINE	4,7 g	9 %
SALE	0,09 g	2 %

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

LIBRO INGREDIENTI

in ottemperanza alla direttiva EU 1169/11