



Κριθαρότο με
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ
& ΦΕΤΑ**

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΠΙΑΤΑ

Έτοιμα σε μόλις 3 λεπτά

Μια εκλεκτή επιλογή από έτοιμα γεύματα που αποσκοπούν στην εξοικονόμηση χρόνου και ενέργειας για σύγχρονους και πολυάσχολους ανθρώπους που δεν θέλουν να διαπραγματευτούν την ποιότητα. Απλά ζεστάνετε και απολαύστε! Ανακαλύψτε μια ολόκληρη σειρά από σπιτικές μεσογειακές συνταγές, που προετοίμασαν οι έμπειροι σεφ μας με φροντίδα και υλικά υψηλής ποιότητας.





Κριθαρότο με ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΦΕΤΑ



Κριθαρότο με
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
& ΦΕΤΑ

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ
ΓΕΥΜΑ
ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ 3'**

ΜΕ ΕΞΤΡΑ
ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Συστατικά: 35% μαγειρεμένο κριθαράκι [σιμιγδάλι **σίτου**, νερό], ζωμός λαχανικών [νερό, εκχύλισμα μαγιάς, σιρόπι γλυκόζης, ζάχαρη, αφυδατωμένα λαχανικά (καρότα, κρεμμύδι, σκόρδο), αλάτι, ελαιόλαδο, εκχυλίσματα μπαχαρικών (περιέχουν **σέλινο**), φυσικές αρωματικές ύλες, μπαχαρικά, βότανα], 13% ντομάτα, λευκό κρασί (περιέχει **θειώδη**), εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, 6,6% κρεμμύδι, 3,5% κολοκυθάκια, 3,5% μελιτζάνα, 3,5% κόκκινη πιπεριά, 3,5% φέτα Π.Ο.Π., (πρόβειο και κατσικίσιο **γάλα**, καλλιέργεια, τυτιά, αλάτι), **βούτυρο**, αλάτι, σκόρδο, ρίγανη, αρωματικά βότανα, μπαχαρικά.

| Διατροφική Δήλωση Ανά 100g: | Ανά μερίδα 300g | %ΠΠΑ* | |
|-----------------------------|-----------------|----------------|-----|
| Ενέργεια | 853kJ/204kcal | 2559kJ/612kcal | 31% |
| Λιπαρά | 10,1g | 30,3g | 43% |
| εκ των οποίων κορεσμένα | 3,0g | 9,0g | 45% |
| Υδατάνθρακες | 22,5g | 67,5g | 26% |
| εκ των οποίων σάκχαρα | 2,4g | 7,2g | 8% |
| Πρωτεΐνες | 4,6g | 13,8g | 28% |
| Αλάτι | 1,10g | 3,30g | 55% |

* ΠΠΑ (%) Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα 8400kJ/2000kcal

Διάρκεια Ζωής: 45 ημέρες.

Διατηρείται στο ψυγείο σε θερμοκρασία 1°C - 5°C
Μετά το άνοιγμα να διατηρείται στο ψυγείο και να καταναλώνεται εντός 24 ωρών.

Κατάλληλο για κατάψυξη. Ξεπαγώστε καλά πριν την χρήση.
Μετά την απόψυξη (στο ψυγείο) καταναλώστε το εντός 24 ωρών.

ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ: 300g e | 1 ΜΕΡΙΔΑ



1
ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ
ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ



2
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ
[750W]
ΓΙΑ 2 ΛΕΠΤΑ



3
ΑΦΗΣΤΕ
ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΝΑ
ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙ
ΓΙΑ 1 ΛΕΠΤΟ



4
ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ
ΤΟ ΦΙΛΜ ΚΑΙ
ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ

**Πριν από
τη θέρμανση:**

Αφαιρέστε την ετικέτα χωρίς να αφαιρέσετε ή να τρυπήσετε το φιλμ.

**Μην το
ξαναζεσταίνετε
όταν κρυσώνει.**

**Κατά τη
θέρμανση:**

Οι όποιοι θόρυβοι σκασίματος και φουσκώματος από τον ατμό είναι φυσιολογικοί.

**Οι ρυθμίσεις των συσκευών
θέρμανσης μπορεί να ποικίλλουν.**

**Μετά
τη θέρμανση:**

Ελέγξτε ότι το φαγητό είναι ζεστό. Αφήστε να σταθεί για ένα λεπτό.

Μεσογειακές συνταγές

ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 3 ΛΕΠΤΑ.