



ΠΑΕΓΙΑ

## Έτοιμα γεύματα με ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Εκλεκτά θαλασσινά, σε έτοιμα γεύματα. Δημιουργήσαμε μία εκλεκτή ποικιλία ετοιμών γευμάτων με στόχο ποιοτικά θαλασσινά να βρεθούν στα πιάτα πολυάσχολων ανθρώπων. Απολαύστε τις καλύτερες σπιτικές συνταγές με τη φροντίδα και την εμπειρία των σεφ μας. Σχεδιασμένες για πολυάσχολους ανθρώπους που δεν κάνουν εκπτώσεις στην ποιότητα.





## ΠΑΕΓΙΑ



**ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ  
ΓΕΥΜΑ  
ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ 3'**

ΜΕ ΕΞΤΡΑ  
ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ  
—  
ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ  
—  
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Συστατικά: 53% βρασμένο ρύζι, 14% βρασμένες **γαρίδες** και αποφλοιωμένες με ουρά (**γαρίδες**, νερό, συντηρητικό: **μεταδιθειώδες νάτριο**), 5,3% βρασμένα **μύδια** (με κέλυφος), έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, κρεμμύδι, σπανάκι, ντομάτα, αρακάς, κόκκινη πιπεριά, αλάτι, μαϊντανός, σκόρδο, μπαχαρικά, σαφράν.

Διατροφική Δήλωση	Ανά 100g:	Ανά μερίδα 300g	%ΠΠΑ*
Ενέργεια	626kJ/149kcal	1878kJ/447kcal	22%
Λιπαρά	5,7g	17,1g	24%
εκ των οποίων κορεσμένα	0,8g	2,4g	12%
Υδατάνθρακες	18,8g	56,4g	22%
εκ των οποίων σάκχαρα	1,0g	3,0g	3%
Πρωτεΐνες	5,6g	16,8g	34%
Αλάτι	0,90g	2,70g	45%

\* 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 το άνοιγμα να διατηρείται στο ψυγείο και να καταναλώνεται 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  
ΑΠΟΛΛΑΥΣΤΕ

**Πριν από  
τη θέρμανση:**

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

**Μην το  
ξαναζεσταίνετε  
όταν κρυώσει.**

**Κατά τη  
θέρμανση:**

Οι όποιοι θόρυβοι σκασίματος και φουσκάματος 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.

**Από τα νερά του Αιγαίου  
στο τραπέζι σας**

ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 3 ΛΕΠΤΑ.