



Mancare de praz cu masline



Ingrediente o portie de 300g :

praz 200g, apa 50g, ceapa galbena 40g, masline negre fara samburi 30g, vin alb sec 10g, piure de rosii 10g, otet din vin 10g, Ulei de floare 10g (ulei floarea soarelui) , patrunjel verde 5g, Condiment sare / piper 2g (sare de masa iodata, piper negru macinat) , foi dafin 1g, boia dulce [boia de ardei dulce] 1g

Declaratie nutritionala	100g	Portie 300g
Energie Kcal	114.43	343.28
Energie Kj	478.77	1436.28
Grasimi	4.37g	13.12g
din care acizi grasi saturati	0.5g	1.51g
Glucide	17.41g	52.24g
din care zaharuri	4.41g	13.22g
Fibre	2.39g	7.17g
Proteine	1.9g	5.71g
Sare	0.45g	1.35g

Alergeni

Soia
Alune, Alune

Aditivi

-