



Mancarica de spanac cu ou



Ingrediente o portie de 300g :

spanac tocat 200g (produs / din produs congelat), oua 60g, apa 50g, ceapa galbena 20g, piure de rosii 10g, amidon de porumb 5g, usturoi proaspat 3g, Condiment sare / piper 2g (sare de masa iodata, piper negru macinat)

Declaratie nutritionala	100g	Portie 300g
Energie Kcal	59.21	177.64
Energie Kj	247.73	743.24
Grasimi	2.23g	6.68g
din care acizi grasi saturati	0.91g	2.74g
Glucide	3.77g	11.31g
din care zaharuri	0.63g	1.88g
Fibre	0.42g	1.25g
Proteine	5g	15g
Sare	0.27g	0.82g

Alergeni

Soia
Oua, Alune

Aditivi

-