



## Tocanita de ciuperci cu mamaliga



### Ingrediente o portie de 350g :

mamaliga (apa, malai, sare iodată) 150g, ciuperci champignon 100g, ceapa galbena 40g, ardei gras rosu 30g, rosii decojite 30g, Ulei de floare 10g (ulei floarea soarelui ), marar 5g, Condiment sare / piper 2g (sare de masa iodată, piper negru macinat ), usturoi proaspat 2g

Declaratie nutritionala	100g	Portie 350g
<b>Energie Kcal</b>	70.59	247.05
<b>Energie Kj</b>	295.34	1033.65
<b>Grasimi</b>	3.03g	10.61g
din care acizi grasi saturati	0.34g	1.19g
<b>Glucide</b>	9.31g	32.59g
din care zaharuri	1.41g	4.94g
Fibre	1.21g	4.24g
Proteine	2.36g	8.27g
Sare	0.32g	1.11g

### Alergeni

Alune

### Aditivi

-