



Supa crema de telina cu crutoane



Ingrediente o portie de 350g :

apa 150g, telina radacina 150g, cartofi albi cruzi 70g, crutoane aromate 40g, ceapa galbena 40g, smantana light 10g, Ulei de floare 10g (ulei floarea soarelui [100 % ulei floarea soarelui]), Condiment sare / piper 5.5g (sare de masa iodata, piper negru macinat), usturoi crud 4g, nucsoara macinata 0.5g

Declaratie nutritionala	100g	Portie 350g
Energie Kcal	119.39	417.85
Energie Kj	499.52	1748.28
Grasimi	5.05g	17.66g
din care acizi grasi saturati	1.08g	3.79g
Glucide	15.6g	54.6g
din care zaharuri	1.1g	3.84g
Fibre	1.57g	5.51g
Proteine	1.96g	6.87g
Sare	0.55g	1.93g

Alergeni

Gluten
Lapte
Telina, Alune

Aditivi

-