

Veggie mix al estilo indio



Disfruta de la rica paleta de colores y aromas de India que inspiran gran parte de la cocina moderna. Una receta de lentejas con espinacas, arroz de coliflor, calabaza butternut y garbanzos. La típica salsa de coco y curry con especias le da el acabado perfecto.

Verduras 54% (espinaca al ajillo (espinaca, aceite de girasol, ajo y sal), coliflor, calabaza asada (calabaza y aceite girasol)), salsa 25% (agua, leche de coco, cebolla, caldo de verduras (verduras (zanahoria, puerro, cebolla y ajo), extracto de vino blanco, sal, aceite de girasol y especias), zanahoria, ajo, garbanzo, especias, puré de jengibre, puerro, aceite de girasol, sal, cilantro, harina de arroz, chili, tomate concentrado, zumo de lima en polvo y hojas de lima), garbanzos y lentejas.

Información nutricional (100g)

Energía 377kJ/90kcal

Grasas 4.1

Grasas de las cuales saturadas 1.5

Carbohidratos 7.9

Carbohidratos de los cuales azúcares 2.2

Fibra 3.1

Proteínas 3.9

Sal 0.61

Modo de preparación



Cocinar al vapor el producto congelado. Con cuidado de no cocinarlo demasiado. Aliñar al gusto.

(mire el tiempo indicado en la tabla según peso)



Caliente la cantidad deseada en un recipiente apropiado, cúbralo y deje calentar en posición de cocción. Remueva a mitad de cocción.



Caliente 1 o 2 cucharadas soperas de aceite vegetal a fuego medio. Vierta la cantidad deseada de producto en la sartén y cocine a fuego medio, remueva de vez en cuando.

Información logística (palet europeo)



We preserve nature's gifts