

Couscous au poulet & pruneaux

Couscous mit Huhn & Pflaumen

Flexitarien | Flexitarisch



Cuisiné par | Gekocht von

bien Bon Sàrl
Rte de La Maillarda 5
CH-1680 Romont (FR)
www.bienbon.ch

Ingrédients | Zutaten

Poulet (cuisse) Huhn (Schenkel)	28%	FR
Eau Wasser	19%	CH
Patate douce Süsskartoffel	8%	US
Rutabaga Steckrübe	8%	CH
Carotte orange Orange Karotte	8%	CH
Chou-rave Kohlrabi	8%	CH
Carotte jaune Gelbe Karotte	6%	CH
Courgette Zucchini	5%	ES
Pruneau Pflaume	5%	CL
Pois chiche Kichererbse	4%	CH
Oignon rouge Rote Zwiebel	<1%	CH
Epices ras el hanouth Gewürze	<1%	MA
Cumin Kreuzkümmel	<1%	FR

Allergènes | Allergenen

-
-

Nutriments | Nährstoffe

	/ 100g	420g (poids net)
Calories Kalorien	85kcal	355kcal
Lipides Fett	3g	12g
- Acide gras saturés Gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Glucides Kohlenhydrate	6g	24g
- Sucre Zucker	3g	14g
Protéines Eiweiß	8g	35g
Fibres Ballaststoffe	2g	7g
Sel Salz	0g	0g

Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours / Tage