
COUSCOUS**Portie
200g****Pret****Ingrediente pentru 1 portie de 200g:**

Couscous 140g (faina de GRAU dur), ardei 20g, morcovi 20g, ceapa, ulei de floarea-soarelui, baza pentru mancaruri cu legume (sare iodată, legume uscate: morcov, pastarnac, cartof, ceapa, TELINA, frunze de patrunjel, potentiatori de aroma: monoglutamat de sodiu si inozinat disodic, zahar, condimente, amidon de porumb, colorant: riboflavina), sare, piper.

INFORMATII NUTRITIONALE	u.m.	per 100g
valoare energetica	kcal	144
grasimi	g	3.0
din care acizi grași saturați	g	0.4
glucide	g	24.1
din care zaharuri	g	3.0
proteine	g	4.0
sare	g	1.08