Grains au konjac en forme de riz

Ingrédients du produit après cuisson: Eau, farine de konjac (18% avec 95% de konjac glucomannane), fécule de tapioca, sirop de tapioca, correcteurs d'acidité : hydroxyde de calcium & acide citrique

Préparation: Cuire une portion de riz de konjac (env. 70g) dans 2L d'eau salée pendant environ 20 min à feu moyen. Enlever du feu, puis passer à la passoire et rincer le tout légèrement avec de l'eau. Pour une consistance parfaite, remettre le riz dans la casserole sur la plaque de cuisson éteinte et laisser couvert pendant 10 min supplémentaires. Mélanger avec une sauce et/ou des légumes à votre convenance.

Valeur nutritive	**Par 100g** (cuits)	**Par portion** (200g)**	**%AJD*** par portion
Énergie	154kJ / 38kcal	307kJ / 76kcal	4%
Lipides	0g	0g	0%
dont saturés	0g	0g	0%
Glucides	0.6g	1.2g	0%
dont sucres	0g	0g	0%
Fibres	18g	35g	
Protéines	0g	0g	< 1%
Sodium	0g	0g	0%

* env. 200g après cuisson: apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

** Correspond à 70g sec
À conserver au frais et sec

Shileo
We
Care

mehr Info: shileo.de/green

Shileo GmbH
Friedrichstr. 114A
DE-10117 Berlin
Warenursprung: Indonesien, verpackt in Deutschland
www.shileo.fr | .ch | facebook | instagram

0795663377278