



GUSTO E BENESSERE

RISOTTO ZUCCHINE, SPINACI E QUINOA ROSSA

Preparato disidratato per risotto a base di riso parzialmente precotto con purea di zuccina, purea di spinacio e quinoa rossa

Peso netto: confezione da **175 g** (2 porzioni)

Ingredienti: Riso parboiled, purea di zuccina 20%, purea di spinacio 10%, Quinoa rossa 5%, cipolla, brodo granulare (sale, fecola e maltodestrina di patate, estratto di lievito, estratti di verdure, olio di girasole, estratti di erbe aromatiche), estratto di lievito, sale, prezzemolo.

Prodotto in uno stabilimento che utilizza **cereali contenenti glutine, soia, frutta a guscio, latte, pesce, crostacei, molluschi e i loro derivati.** Contiene tracce di tali sostanze.

RICETTA
VEGETARIANA

Termine minimo di conservazione: dalla data di confezionamento, **15 mesi**

Confezionato in atmosfera protettiva
Da conservarsi al riparo dalla luce in luogo fresco e asciutto



Riso Gallo S.p.A.
V.le R. Preve 4 • 27038 Robbio
(Pavia) Italy

VALORI NUTRIZIONALI MEDI

	Per 100g	Per porzione (87g)
Energia	<small>kj</small> 1480 <small>kcal</small> 349	1287 304
Grassi	<small>g</small> 1,3	1,1
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	<small>g</small> 0,4	0,3
Carboidrati	<small>g</small> 76,4	66,5
<i>di cui zuccheri</i>	<small>g</small> 4,9	4,3
Fibre	<small>g</small> 3,0	2,6
Proteine	<small>g</small> 6,4	5,6
Sale	<small>g</small> 2,1	1,8
Niacina (Vitamina PP)	<small>mg</small> 6,1 38%*	5,3 33%*
Acido Pantotenico (Vitamina B5)	<small>mg</small> 1,6 27%*	1,4 23%*
Fosforo	<small>mg</small> 193,0 28%*	167,9 24%*
Manganese	<small>mg</small> 0,8 40%*	0,7 35%*

*RDA Dose Giornaliera Raccomandata

Un buon piatto di risotto apporta 304 kcal che equivalgono al 15% del fabbisogno energetico giornaliero

175 g = 2 porzioni

% GDA (**) - Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400kJ/2000kcal)

Calorie	Zuccheri	Grassi	Acidi Grassi Saturi	Sale
304	4,3g	1,1g	0,3g	1,8g
15%	5%	2%	2%	30%

**GDA = Quantità Giornaliere Indicative di calorie e nutrienti raccomandate per un'alimentazione equilibrata. Costituiscono un'indicazione, siccome il fabbisogno calorico varia in funzione del sesso, del peso, dell'età e dell'attività fisica praticata.