

POIS CHICHES AU NATUREL



PRÉSENTATION

En hummus, en purée, en couscous oriental, en soupes ou cuisinés, les pois chiches de Mutular sont très faciles à cuisiner. Fortement énergétiques, ces légumes peuvent être dégustés à tout moment de l'année et satisferont toute la famille tant par leurs saveurs préservées que par leurs qualités nutritionnelles. Les pois chiches, riches en protéines, vitamines, fibres et minéraux, vous apportent équilibre et beaucoup de bienfaits à chaque bouchée !

CONSEILS DE PRÉPARATION

Faire chauffer à feu doux dans une casserole ou au four micro-ondes à puissance moyenne dans un plat adapté. Assaisonner à votre convenance (beurre, jus de viande, etc). Servir très chaud.

Cette préparation peut aussi se consommer froid en salade.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES pour 100 g

Protéines	8,9 g
Glucides	21,1 g
Lipides	1,09 g
Calories	140,9 Kcal

INGRÉDIENTS

Pois chiches 61%, eau, sel.

DISPONIBLE EN

420 g, 840 g et 4,2 kg.

