



## Pui Piccata cu sos de capere si lamaie, orez basmati



### Ingrediente o portie de 400g :

piept de pui file, fara piele 180g, unt sarat, baton 30g, ceapa galbena, sotata 30g, faina alba de grau [Faina de grau alba] 20g, ulei de floarea soarelui [ulei rafinat de floarea soarelui] 15g, patrunjel crud 15g, Orez basmati 15g (apa, orez basmati, Ulei de floare, unt, sarat, Condiment sare / piper), suc lamaie 100% [Continut de fruct: 100%, suc lamaie obtinut din suc concentrat de lamaie] 10g, capere [capere, otet de vin (contine sulfiti), sare] [capere, otet din vin (DIOXID DE SULF), sare] 6g, usturoi proaspat 6g, lamaie 5g, sare de masa 2g, piper negru 0.5g

#### Declaratie nutritionala

100g

Portie  
400g

<b>Energie Kcal</b>	126	504
<b>Energie Kj</b>	527.18	2108.73
<b>Grasimi</b>	12.17g	48.69g
din care acizi grasi saturati	4.33g	17.3g
<b>Glucide</b>	3.42g	13.67g
din care zaharuri	0.79g	3.14g
Fibre	0.35g	1.4g
Proteine	11.23g	44.92g
Sare	0.72g	2.89g

#### Alergeni

Lapte  
Gluten  
Dioxid de sulf, Lapte

#### Aditivi

-