



Λιγκουίни με Κολοκύθι και  
**ΓΑΡΙΔΕΣ**

Έτοιμα γεύματα με  
**ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**

Εκλεκτά θαλασσινά, σε έτοιμα γεύματα. Δημιουργήσαμε μία εκλεκτή ποικιλία ετοιμών γευμάτων με στόχο ποιοτικά θαλασσινά να βρεθούν στα πιάτα πολυάσχολων ανθρώπων. Απολαύστε τις καλύτερες σπιτικές συνταγές με τη φροντίδα και την εμπειρία των σεφ μας. Σχεδιασμένες για πολυάσχολους ανθρώπους που δεν κάνουν εκπτώσεις στην ποιότητα.





## Λιγκουίни με Κολοκύθι και ΓΑΡΙΔΕΣ



**ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ  
ΓΕΥΜΑ  
ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ 3'**

ΜΕ ΕΞΤΡΑ  
ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ  
—  
ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ  
—  
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Συστατικά: 66% βρασμένα λιγκουίни (σιμιγδάλι **σίτου**, νερό), κολοκυθάκια, 11% βρασμένες **γαρίδες** και αποφλοιωμένες με ουρά (**γαρίδες**, νερό, συντηρητικό: **μεταδιθειώδες** νάτριο), εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, σκόρδο, μαϊντανός, αλάτι, μπαχαρικά, βότανα.

Διατροφική Δήλωση	Ανά 100g:	Ανά μερίδα 300g	%ΠΠΑ*
Ενέργεια	766kJ/182kcal	2298kJ/546kcal	27%
Λιπαρά	7,0g	21,0g	30%
εκ των οποίων κορεσμένα	1,0g	3,0g	15%
Υδατάνθρακες	23,2g	69,6g	27%
εκ των οποίων σάκχαρα	1,3g	3,9g	4%
Πρωτεΐνες	6,1g	18,3g	37%
Αλάτι	1,20g	3,60g	60%

\* ΠΠΑ (%) Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα 8400kJ/2000kcal

**Διάρκεια ζωής: 45 ημέρες.**

Διατηρείται στο ψυγείο σε θερμοκρασία 1°C - 5°C  
Μετά το άνοιγμα να διατηρείται στο ψυγείο και να καταναλώνεται εντός 24 ωρών.

Κατάλληλο για κατάψυξη. Ξεπαγώστε καλά πριν την χρήση.  
Μετά το άνοιγμα να διατηρείται στο ψυγείο και να καταναλώνεται εντός 24 ωρών.

ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ: 300g<sup>e</sup> | 1 ΜΕΡΙΔΑ



**1**  
ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ  
ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ



**2**  
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ  
ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ  
[750W]  
ΓΙΑ 2 ΛΕΠΤΑ



**3**  
ΑΦΗΣΤΕ  
ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΝΑ  
ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙ  
ΓΙΑ 1 ΛΕΠΤΟ



**4**  
ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ  
ΤΟ ΦΙΛΜ ΚΑΙ  
ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ

**Πριν από τη θέρμανση:**

Αφαιρέστε την ετικέτα χωρίς να αφαιρέσετε ή να τρυπήσετε το φιλμ.

**Μην το ξαναζεσταίνετε όταν κρυώσει.**

**Κατά τη θέρμανση:**

Οι όποιοι θόρυβοι σκασίματος και φρουσκώματος από τον ατμό είναι φυσιολογικοί.

**Οι ρυθμίσεις των συσκευών θέρμανσης μπορεί να ποικίλλουν.**

**Μετά τη θέρμανση:**

Ελέγξτε ότι το φαγητό είναι ζεστό. Αφήστε να σταθεί για ένα λεπτό.

## Από τα νερά του Αιγαίου στο τραπέζι σας

ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ ΜΟΛΙΣ 3 ΛΕΠΤΑ.

ΜΥΤΙΛΟΣ ΙΚΕ  
60064, Κίτρος Πιερίας  
E: info@mytilos.gr T: +30 23510 71143 www.mytilos.gr

[www.aegeangourmet.gr](http://www.aegeangourmet.gr)