

Grains au konjac en forme de riz

**Ingrédients du produit après cuisson:** Eau, farine de konjac (18% avec 95% tapioca, sirop de tapioca, carbonate de calcium, acide citrique, 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<br>(cuits) | Par portion<br>(200g)** | %AJD*<br>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 GmbH**  
Friedrichstr. 114A  
DE-10117 Berlin  
Warenursprung: Indonesien, verpackt in Deutschland  
www.shileo.fr | .ch | facebook | instagram

