



Ριζότο με  
**ΜΥΔΙΑ**

## 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.





## Ριζότο με ΜΥΔΙΑ



**ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ  
ΓΕΥΜΑ  
ΕΤΟΙΜΟ ΣΕ 3'**

ΜΕ ΕΞΤΡΑ  
ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ  
—  
ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ  
—  
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Συστατικά: 52% βρασμένο ρύζι, 17% βρασμένα **μύδια** (χωρίς κέλυφος), λευκό κρασί (περιέχει **θειώδη**), εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, κρεμμύδι, φρέσκο κρεμμυδάκι, **βούτυρο**, άνηθος, χυμός λεμονιού, τυρί Grana Padano ΠΟΠ [αγελαδινό **γάλα**, αλάτι, πυτιά, συντηρητικό: λυσοζύμη (περιέχει **αυγό**)], αλάτι, σκόρδο, μπαχαρικά.

| Διατροφική Δήλωση       | Ανά 100g:     | Ανά μερίδα 300g | %ΠΠΑ* |
|-------------------------|---------------|-----------------|-------|
| Ενέργεια                | 702kJ/168kcal | 2106kJ/504kcal  | 25%   |
| Λιπαρά                  | 7,9g          | 23,7g           | 34%   |
| εκ των οποίων κορεσμένα | 2,4g          | 7,2g            | 36%   |
| Υδατάνθρακες            | 19,3g         | 57,9g           | 27%   |
| εκ των οποίων σάκχαρα   | 0,2g          | 0,6g            | < 1%  |
| Πρωτεΐνες               | 4,8g          | 14,4g           | 29%   |
| Αλάτι                   | 0,92g         | 2,76g           | 46%   |

\* 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 e | 1 ΜΕΡΙΔΑ



**ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ  
ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ**



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



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



**ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ  
ΤΟ ΦΙΛΜ ΚΑΙ  
ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ**

**Πριν από  
τη θέρμανση:**

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

**Μην το  
ξαναζεσταίνετε  
όταν κρυσώνει.**

**Κατά τη  
θέρμανση:**

Οι όποιοι θόρυβοι σκασίματος και φουσκάματος 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](mailto:info@mytilos.gr) T: +30 2351071143 [www.mytilos.gr](http://www.mytilos.gr)

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