

## Chili Con Carne

### Ingredienser:

Hakket oksekød\* 20%, kidneybønner\* 20%, hakket tomat\* 20%, tomat i tern\* 10%, pastinak\* 7%, gulerod\* 7 %, løg\* 7 %, rød peberfrugt\* 3%, tomatkoncentrat\*, vand, majs mel\*, salt, hvidløgsgranulat\*, spidskommen\*, citronsaft\*, koriander\*, timian\*, stærk paprika\*, sød paprika\*, chili\* og hvid peber\*. (\* = økologisk ingrediens).

**Smag:** Stærkt krydret.

**Nettovægt:** 450 g.

**Indpakkingsmetode:** I bakke indpakket i folie.

**Mindst holdbar til:** Efter optøning max. et døgn

**Opbevaring:** Ved -18°C

**Tilberedning:** Bakken tages ud af papemballagen, og plastfilmen fjernes.

Almindelig ovn	Mikrobølgeovn
180 gr. C forvarmet Optøet: 20-25 minutter Dybfrossen: 30-40 minutter	650W Optøet: ca. 4-6 minutter Dybfrossen: ca. 8-10 minutter



**Nøglehulsmærket!**

**Lavt fedtindhold!**

**Mindre salt!**

**Ingen tilsætningsstoffer!**

Næringsindhold pr. 100 g:	Energifordeling	
	i varen	Anbefalet i dagskost
Energi: 375 kJ / 89 kcal		
Protein: 6,4 g	29 %	10-20 %
Kulhydrat: 9,4 g heraf sukkerarter: 2,1 g	42 %	50-60 %
Fedt: 2,9 g heraf mættede fedtsyrer: 1,1 g	29 %	Højst 30 %
Kostfibre: 2,5 g		
Salt 0,8 g		

[www.Hanegal.dk](http://www.Hanegal.dk)  
[Hanegal@Hanegal.dk](mailto:Hanegal@Hanegal.dk)  
Tlf: 8685 3672  
Fax: 8685 3673  
Resenbrovej 29  
8600 Silkeborg