

Thaigryde

Ingredienser:

Hakket Hønseskød* 13%, hakket tomat* 13%, vand, kokosmælk* 8%, grønne linser* 8%, Hvidkål* 8%, pastinak* 7%, gulerod* 6, rød peberfrugt* 6%, løg* 5%, mangofrugt *4%, porre* 3%, majsmel*, salt, karry*, rapsolie*, citronsaft*, hvidløg* , ingefær* og cayennepeber*.
(* = økologisk ingrediens)

Smag: Eksotisk med kokosmælk og mango.

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 | 650W |
| Optøet: 20-25 minutter | Optøet: ca. 4-6 minutter |
| Dybfrossen: 30-40 minutter | Dybfrossen: ca. 8-10 minutter |



Nøglehulsmærket!

Lavt fedtindhold!

Mindre salt!

Ingen tilsætningsstoffer!

| Næringsindhold pr. 100 g: | Energifordeling | |
|--|-----------------|----------------------|
| | i varen | Anbefalet i dagskost |
| Energi: 378 kJ /90 kcal | | |
| Protein: 5,7 g | 25,6 % | 10-20 % |
| Kulhydrat: 10 g heraf sukkerarter: 1,9 g | 44,5 % | 50-60 % |
| Fedt: 3,0 g heraf mættede fedtsyrer: 0,4 g | 29,9 % | Højst 30 % |
| Kostfibre: 1,2 g | | |
| Salt: 0,8 g | | |