

Mexicansk Gryde (med Quinoa)

Glutenfri, Laktosefri og uden tilsat sukker

Ingredienser:

Gryderet 267 g: Hakket oksekød* 30%, majs* 14%, rød peberfrugt* 12%, tomat*, vand, grøn peberfrugt*, løg*, rapsolie*, majsmelet*, hvidløg*, salt, ristet løg* (løg*, solsikkeolie*), sød paprika*, spidskommen*, paprika granulat*, stærk paprika*, sort peber*, kanel*, oregano* og nellike*.

Quinoa* 133 g: Vand, quinoa*.

(* = økologisk ingrediens).

Smag: Kraftig eksotisk oksekødsret med Quinoa korn.

Nettovægt: 400 g.

Indpakkingsmetode: I bakke indpakket i folie.

Mindst holdbar til: Et døgn efter den er åbnet.

Opbevaring: Ved max 5°C

Tilberedning: Bakken tages ud af papemballagen, og prik 3-5 huller i plastfilmen. Efter opvarmningen fjernes plastfilmen og der røres rundt med en ske.

Almindelig ovn	Mikrobølgeovn
180 gr. C forvarmet 20-40 minutter	650W 5-10 minutter



Næringsindhold pr. 100 g:

Energi: 460 kJ / 110 kcal
Fedt: 3,5 g
Heraf mættede fedtsyrer: 0,6 g
Kulhydrat: 11,6 g
Heraf sukkerarter: 1,7 g
Protein: 7,0 g
Kostfibre: 1,9 g
Salt: 0,8 g

www.Hanegal.dk
Hanegal@Hanegal.dk
Tlf: 8685 3672
Fax: 8685 3673
Resenbrovej 29
8600 Silkeborg