

## 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\*, majs mel\*, 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](http://www.Hanegal.dk)  
[Hanegal@Hanegal.dk](mailto:Hanegal@Hanegal.dk)  
Tlf: 8685 3672  
Fax: 8685 3673  
Resenbrovej 29  
8600 Silkeborg