

## Grønlangkål

Glutenfri

### Ingredienser:

Hakket grønkål\* 42%, kartoffel\* 21%, suppe\* (svinekød\*, vand), smør\* 8%, fløde\* 5%, mælk\*, salt, rørsukker\* og sort peber\*.

(\* = økologisk ingrediens).

**Smag:** Klassisk opskrift fra Als med kartofler, fløde og smør.

**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
160 gr. C forvarmet 20-25 minutter	650W 4-5 minutter



### Næringsindhold pr. 100 g:

Energi: 463 kJ / 112 kcal  
Fedt: 9,0 g  
Heraf mættede fedtsyrer: 5,6 g  
Kulhydrat: 5,3 g  
Heraf sukkerarter: 2,0 g  
Protein: 1,6 g  
Kostfibre: 1,8 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