

Fie's Grønne Lasagnette

Ingredienser:

Spinat* 32%, letmælk* 16%, små lasagneplader* (durum hvedemel*, vand, salt) 11%, vand, goudaost*, (sødmælk*, salt, mælkesyrekultur, osteløbe) 7%, gulerod* 6 %, rasp 4%, kålrod*, 3%, selleri* 3%, pastinak* 2%, porre* 2%, parmesanost* (sødmælk*, salt, mælkesyrekultur, osteløbe) 2%, fløde*, salt, hvedemel*, hvidløg*, hvid peber* og muskat*.

* = økologisk ingrediens.

Smag: Mild krydret med skorpe af parmesan.

Nettovægt: 400 g.

Indpakningsmetode: 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



Lavt fedtindhold!

Mindre salt!

Ingen tilsætningsstoffer!

Næringsindhold pr. 100 g:	Energifordeling	
	i varen	Anbefalet i dagskost
Energi: 491 kJ /117 kcal		
Protein: 5,7 g	19,4 %	10-20 %
Kulhydrat: 15,0 g heraf sukkerarter: 2,6 g	51,4 %	50-60 %
Fedt: 3,8 g heraf mættede fedtsyrer: 2,2 g	29,2 %	Højst 30 %
Kostfibre: 1,7 g		
Salt: 0,8 g		