

## Sweet Potato Mash

Glutenfri , Laktosefri og uden tilsat sukker

### Ingredienser:

Sød kartoffel\* 50% (også kaldet sweet potato eller batat), kartoffel\* 35%, vand, smør\* (laktosefri), solsikkeolie\*, salt, sort peber\* og muskatnød\*.

(\* = økologisk ingrediens).

**Smag:** Let krydret og let sød vegetarmos rundet af med 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: 430 kJ / 102 kcal  
Fedt: 3,2 g  
Heraf mættede fedtsyrer: 1,1 g  
Kulhydrat: 16 g  
Heraf sukkerarter: 2,6 g  
Protein: 1,4 g  
Kostfibre: 1,4 g  
Salt: 0,8 g  
Med et naturligt indhold af sukker

[www.Hanegal.dk](http://www.Hanegal.dk)  
[Hanegal@Hanegal.dk](mailto:Hanegal@Hanegal.dk)  
Tlf: 8685 3672  
Fax: 8685 3673  
Resenbrovej 29  
8600 Silkeborg