

Dahl – Indisk Linsegryde

Vegansk, Glutenfri, Laktosefri og uden tilsat sukker

Ingredienser:

Røde linser* (kogte) 26%, søde kartoffel (batat)*, squash*, tomat*, løg*, vand, rapsolie*, kokosmel*, salt, hvidløg*, spidskommen*, gurkemeje*, koriander*, paprika* og ingefær*.
(* = økologisk ingrediens).

Smag: Linsegryde med krydderier fra østen bl.a. kardemomme.

Nettovægt: 400 g.

Indpakkingsmetode: I bakke indpakket i folie.

Holdbarhed: 30 dage og 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: 426 kJ / 101 kcal
Fedt: 2,5 g
Heraf mættede fedtsyrer: 0,6 g
Kulhydrat: 14,0 g
Heraf sukkerarter: 1,8 g
Protein: 4,7 g
Salt: 0,8 g

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