

Dahl & Sweet Potatoe Mash

Vegetar ret, Glutenfri, Laktosefri og uden tilsat sukker

Ingredienser:

Dahl* 280g: Røde linser*(kogte) 26%, søde kartoffel (batat)*, squash*, tomat*, løg*, vand, rapsolie*, kokosmel*, salt, hvidløg*, spidskommen*, gurkemeje*, koriander*, paprika* og ingefær*.

Sweet Potatoe Mash* 150g: Sød kartoffel* 50% (også kaldet sweet potato eller batat), kartoffel* 35%, vand, smør* (laktosefri), solsikkeolie*, salt, sort peber* og muskatnød*.

(* = økologisk ingrediens).

Nettovægt: 430 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: 431 kJ / 103 kcal
Fedt: 2,8 g
Heraf mættede fedtsyrer: 0,8 g
Kulhydrat: 15,0 g
Heraf sukkerarter: 2,1 g
Protein: 3,6 g
Kostfibre: 2,5 g
Salt: 0,8 g
Med et naturligt indhold af sukker

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

8600 Silkeborg