

Chili con carne med brune ris

Glutenfri, Mælkefri og uden tilsat sukker

Ingredienser:

Chili con carne 280g: tomat* 30%, Hakket oksekød* 20%, kidneybønner* 20%, pastinak*, gulerod*, løg*, rød peberfrugt*, tomatkoncentrat*, vand, majsmelet*, salt, hvidløg*, spidskommen*, citronsaft*, koriander*, stærk paprika*, timian*, sød paprika*, chili* og hvid peber*.

Brune ris* 150g: Vand, brune basmati ris* og salt.

(* = økologisk ingrediens).

Smag: Kraftig eksotisk oksekødsret.

Nettovægt: 430 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: 501 kJ / 119 kcal
Fedt: 2,5 g
Heraf mættede fedtsyrer: 0,9 g
Kulhydrat: 18 g
Heraf sukkerarter: 1,7 g
Protein: 5,4 g
Kostfibre: 2,4 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