

## Kylling i karry med brune ris

**Glutenfri, Mælkefri og uden tilsat sukker**

**Ingredienser:**

**Kylling i karry\* 280g:** Kyllingeoverlår\*37%, kokosmælk\*, gulerod\*, **selleri\***, løg\*, pastinak\*, kålroe\*, porre\*, vand, majsmelet\*, æbleeddike\*, salt, rapsolie\*, karry\* (blandingskrydderi med bl.a. **sennep\***), hvidløg\*, havtorn\* og citrongræs\*.

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

(\* = 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: 548 kJ / 131 kcal
Fedt: 4,4 g
Heraf mættede fedtsyrer: 2,3 g
Kulhydrat: 16,0 g
Heraf sukkerarter: 1,5 g
Protein: 6,3 g
Kostfibre: 1,9 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