

## Fie`s Grønne Lasagnette

### Ingredienser:

Spinat\* 42%, **Minimælk\*** (laktosefri), **Fuldkorns lasagneplader\*** (**durum hvedemel\***, vand, salt), vand, **goudaost\***, (**sødmælk\***, salt, mælkesyrekultur, **osteløbe**), gulerod\*, **rasp**, kålrod\*, **selleri\***, pastinak\*, porre\*, **parmesanost\*** (**sødmælk\***, salt, mælkesyrekultur, **osteløbe**), **fløde\***, salt, **hvedemel\***, hvidløg\*, sort peber\* og muskat\*.

\* = økologisk ingrediens.

**Smag:** Mild krydret med skorpe af parmesan.

**Nettovægt:** 400 g.

**Indpakningsmetode:** I bakke indpakket i folie.

**Mindst holdbar til:** Efter optøning max. et døgn

**Opbevaring:** Ved -18°C

**Tilberedning:** Bakken tages ud af papemballagen, og plastfilmen fjernes.

Almindelig ovn	Mikrobølgeovn
180 gr. C forvarmet	650W
Optøet: 20-25 minutter	Optøet: ca. 4-6 minutter
Dybfrossen: 30-40 minutter	Dybfrossen: ca. 8-10 minutter



Næringsindhold pr. 100 g:	Energifordeling	
	i varen	Anbefalet i dagskost
<b>Energi: 480 kJ / 114 kcal</b>		
<b>Fedt: 3,4 g heraf mættede fedtsyrer: 2,0 g</b>	<b>27%</b>	<b>Højst 30%</b>
<b>Kulhydrat: 14 g heraf sukkerarter: 3,0 g</b>	<b>49%</b>	<b>50-60%</b>
<b>Protein: 5,7 g</b>	<b>20%</b>	<b>10-20%</b>
<b>Kostfibre: 2,3 g</b>		
<b>Salt: 0,8 g</b>		
<b>Med et naturligt indhold af sukker.</b>		