

Bean & Beef Barbacoa

Ingredienser:

Kogte sorte bønner* (bønner og vand) 49%, okseskank* 23%, bacon* 12%, appelsinjuice* (koncentrat), løg*, rapsolie*, hvidløg*, citronsaft*, havsalt, risemel*, pastinak*, rørsukker*, solsikkeolie*, løvstikke*, muskat*, peber*, gurkemeje*, oksefedt*, majsstivelse*, tomat*, gulerod*, glukose*, porre*, fuldkornsrismel*, hvedemaltektstrakt*, rosmarin*, tomatkoncentrat*, persille*, røget havsalt, røget chili*, majsmelet*, chili*, spidskommen* og nellike*.

* = økologisk ingrediens.

Smag: Mexikansk inspireret okse- og bønnegryde med chili.

Nettovægt: 400 g.

Indpakningsmetode: 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: 900 kJ / 215 kcal
Fedt: 8,5 g
Heraf mættede fedtsyrer: 1,8 g
Kulhydrat: 17 g
Heraf sukkerarter: 0,8 g
Protein: 15 g
Salt: 1,4 g