

CHILI CON CHICKEN

INGREDIENSER:

Kogte ris* (ris*, vand, salt), tomat*, 17% kyllingelårkød*, kidneybønner*, sorte bønner*, champignon*, rød peber*, grøn peber*, vand, løg*, rapsolie*, majsstivelse*, salt, hvidløg*, spidskommen*, cayennepeber*, chili*, kanel*.

* = Økologisk.

NETTOVÆGT: 350 g.

INDPAKNINGSMETODE: I bakke indpakket i folie.

OPBEVARING: I køleskab ved højst +5°C.

EFTER ÅBNING: 1 dag i køleskab.

FREMSTILLET: se dato på siden.

BEDST FØR (UÅBNET): se dato på siden.

TILBEREDNING: Bakken tages ud af papemballagen, og prik 3-4 huller i plastfilmen. Efter opvarmningen fjernes plastfilmen og der røres rundt med en ske.

ALMINDELIG OVN

160°C i forvarmet
20 minutter

MIKROBØLGEOVN

650W
4 minutter

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G.:

Energi: 371 kJ / 88 kcal
Fedt: 2,4 g
Heraf mættede fedtsyrer: 0,3 g
Kulhydrat: 9,3 g
Heraf sukkerarter: 1,5 g
Kostfibre: 2,6 g
Protein: 6,2 g
Salt: 0,78 g

ANDRE INFORMATIONER:

Laktosefri
Glutenfri
Nøglehul
Vegetarisk
Vegansk

