

HANEGAL¹⁹⁸⁰
RENT ØKOLOGISK

TIKKA MASALA

INGREDIENSER:

Kogte ris* (ris*, vand, salt), tomat*, kokosmælk*, kikærter*, gulerod*, løg*, vand, rapsolie*, hvidløg*, majsstivelse*, ingefær puré*, salt, citron juice*, Stærk karry* (indeholder sennep), chili*, gurkemeje*, nellike*.

* = 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: 369 kJ / 88 kcal
Fedt: 4,9 g
Heraf mættede fedtsyrer: 2,8 g
Kulhydrat: 8,3 g
Heraf sukkerarter: 2,2 g
Kostfibre: 1,8 g
Protein: 1,7 g
Salt: 0,70 g

ANDRE INFORMATIONER:

Laktosefri
Glutenfri X
Nøglehul
Vegetarisk
Vegansk X

