

# Chili con carne med nötkött/Chili con Carne with Beef

**SmartPointsvärde per portion:** 5/2/2

## Ingredienser

Vatten, tomater i juice, nötkött (13 %) (ursprung: EU), majs 11%, kidneybönor (10 %), röd paprika (8 %), grön paprika (8 %), lök, tomatpuré, modifierad stärkelse, kryddor, vitlök, oregano, naturlig arom, salt, socker.

<b>Näringsvärde</b>	<b>Per 100 g</b>	<b>Per port (260 g)</b>
Energi (kcal)	89	232
Fett (g)	1,3	3,4
varav mättat fett (g)	0,5	1,4
Kolhydrater (g)	11,5	30
varav socker (g)	3	7,7
Fiber (g)	3,2	8,4
Protein (g)	6,2	16,1
Salt (g)	0,79	2,05

## Tillagning

Dra av locket delvis. Tillaga i mikrovågsugn 2 minuter på 750 W. Ta av locket helt. Rör om och servera. Om annan effekt på mikrovågsugnen kan du behöva justera tillagningstiden. Mikrovågsugnar kan variera i prestanda, det här är endast riktlinjer.

WARNING! Innehållet blir varmt, hantera varsamt.

*Vi jobbar kontinuerligt för att hålla våra produktblad uppdaterade. Det är dock alltid informationen på förpackningen som stämmer.*