

Mediterranean style chickpea bulgur wheat & quinoa

SmartPointsvärde per portion: 8/7/3

Ingredienser

Vatten, tomat i tomatjuice (15%), tomatpuré (10%), quinoa (8%), bulgur (vete) (7%), kikärtor (5%), kidneybönor (5%), lök (5%), zucchini (4%), aubergine (4%), vitlök, örtekryddor och kryddor, extra jungfruolivolja, salt, modifierad majsstärkelse.

Näringsvärde	Per 100 g	Per port (280 g)
Energi (kcal)	111	310
Fett (g)	2,6	7,3
varav mättat fett (g)	0,4	1,1
Kolhydrater (g)	16,1	45,1
varav socker (g)	3	8,4
Fiber (g)	3,7	10,4
Protein (g)	3,9	10,9
Salt (g)	0,78	2,2

Tillagning

Tillagning: Mikrovågsugn. Innan tillagning: Avlägsna ytterförpackningen och dra av plasten halvvägs. Tillaga på full effekt i 2 min (750W). Rör om efter halva tiden. Sätt tillbaka plasten halvvägs och fortsätt tillagningen. Efter tillagning: Rör om ordentligt. Låt stå i 1 minut. Återuppvärm ej avsväljad mat. Ändra tillagningstiden beroende på mikrovågsugnens maxeffekt. Hushållsmaskiner varierar i prestanda, detta är endast en vägledning. VARNING: Varmt innehåll, hantera varsamt.

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