

## Mexicansk Gryde

Glutenfri, Mælkefri og uden tilsat sukker

### Ingredienser:

Hakket oksekød\* 23%, gulerod\* 16%, tomat\* 12%, kidneybønner\* 11%, majs\* 9%, rød peberfrugt\*, løg\*, vand, rapsolie\*, majsmelet\*, hvidløg\*, salt, spidskommen\*, sød paprika\*, paprika granulat\*, koriander\*, sort peber\*, oregano\*, æbleeddike\*, stjerneanis\*, stærk paprika\* og nellike\*.  
(\* = økologisk ingrediens).

**Smag:** Kraftig eksotisk oksekødsret; evt. fyld til pandekager.

**Nettovægt:** 400 g.

**Indpakkingsmetode:** 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: 501 kJ / 119 kcal
Fedt: 3,3 g
Heraf mættede fedtsyrer: 0,8 g
Kulhydrat: 13 g
Heraf sukkerarter: 3,7 g
Protein: 7,9 g
Kostfibre: 3,5 g
Salt: 0,8 g
Med et naturligt indhold af sukker

[www.Hanegal.dk](http://www.Hanegal.dk)  
[Hanegal@Hanegal.dk](mailto:Hanegal@Hanegal.dk)  
Tlf: 8685 3672  
Fax: 8685 3673  
Resenbrovej 29  
8600 Silkeborg