

Chili con Kylling med fullkorns ris og Adzuki bønner

Allergener i retten: SOYA, LUPIN, TOMAT, PAPRIKA

Ingrediens	Gram
------------	------

MIB. Chili con kylling 150

Kyllingkjøttdeig, Adzukiblanding (rødløk, paprika, grønne bønner, adzukibønner) hermetisk tomat, gulrot, hvitløk, salt, pepper, spisskummen, oregano og grønnsaksbuljong.

Allergener: Soya, Lupin, Tomat, Paprika, PKU alternativ

Fullkornsrís 150

Upolert langkornet fullkornsrís

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Kyllingboller - Åkeberg skoglun	973	233	16	6,7	1,6	14
Fløtesaus til kjøttboller	193	46	2,6	5	0	0,8
Poteter	338	80	0,1	17,1	1,6	1,9
Sommerblanding Norrek	148	36	0,2	5,7	0	1,9

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
MIB. Chili con kylling	251	60	2,1	4,8	1,5	4,7
Fullkornsrís	492	111	0,9	23	1,7	2,5

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
372	85	1,5	13,9	1,6	3,6

Totalt næringsinnhold i rett (300 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1115	256	4,5	41,6	4,8	10,8
