

Mild indisk gryte med fullkornsris og søtpotet

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

MIB. Mild indisk gryte 150

Kokosmelk, løk, TOMAT, grønnsaksbuljong, søtpotet, olje, hvitløk, røde linser, kikerter, salt og pepper, indisk krydder

Allergener: Lupin, Tomat, Kokos

Fullkornsris 150

Upolert langkornet fullkorns ris

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
MIB. Mild indisk gryte	382	93	4,4	9,2	1,6	3,2
Fullkornsris	492	111	0,9	23	1,7	2,5

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
437	102	2,6	16,1	1,7	2,9

Totalt næringsinnhold i rett (300 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1311	305	7.9	48,2	5	8,6