

Tacogryte med søtpotet, kyllingkjøttdeig og linser. Serveres med fullkorns ris og mais.

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

Tacogryte med kylling og linser 150

Kjøttdeig kylling, røde linser, , tomat, grønnsaksbuljong, søtpotet, gulrot, løk, hvitløk, tacokrydder

Allergener: Lupin, Tomat, Paprika, PKU alternativ

Mais frossen mais frossen 70

Fullkornsrís

Upolert langkornet fullkorns ris 120

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Tacogryte med kylling og linser	346	82	1,5	10,1	1,8	5,9
Mais frossen Norrek	488	116	1,7	20,8	2,3	3,2
Fullkornsrís	492	111	0,9	23	1,7	2,5

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
427	99	1,3	16,9	1,9	4,2

Totalt næringsinnhold i rett (340 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1451	337	4,5	57,4	6,3	14,2