

## Linssi-papu-lehtikaalisekoitus

Gluteeniton, Vegaaninen

Gluteeniton ja vegaaninen sekoitus, jossa linssejä, papuja, riisiä sekä lehtikaalia. Sulatettuna käyttövalmis salaatteihin, ja lämmitettynä sopii lisäkkeeksi ja pääruokien valmistukseen.



### Tuotetiedot

Myyntierä: 6x1 kg

Valmistaja: Mondo Fresco

Alkuperämaa: Italia

### Tuotekoodit

MF Tuotenumero: 435

EAN nro: 6430026134351

Kespro: 21585209

Aimo: 8064248

Metro: EAN

Meira Nova: 32367

Patu: 121863

### Ainesosat

Esikeitetty linssi 20 % (vesi, linssi), esikeitetty mustapapu 20 % (vesi, papu, suola) esikeitetty riisi 14,7 % (vesi, riisi, auringonkukkaöljy, suola, kurkuma), esikeitetty täysjyväriisi 14,7 % (vesi, riisi, suola), esikeitetty musta riisi 14,7 % (vesi, riisi, suola), lehtikaali 10%, mausteet (oliiviöljy, auringonkukkaöljy, vesi, suola, sitruunamehu, kurkuma, mustapippuri)

### Ravintoarvot/100g

Energia: 689 kJ, 164 kcal, Rasvaa: 4.8 g, - josta tyydyttyneitä: 0.7 g, Hiilihydraatteja: 23 g, Proteiinia: 5.5 g, Suolaa: 0.87 g, Ravintokuitua: 3.4 g

### Valmistus ja säilyvyys

Säilytys: -18 °C tai kylmempi: parasta ennen - päiväykseen asti.

Säilyy +0 - +6 °C max 2 vrk.

Valmistus: Sulatus jääkaapissa n. 8-10 h tai huoneenlämmössä 2 h. Lämmitä pannulla keskilämmöllä n. 5-6 minuuttia välillä sekoittaen. Jäisenä myös pannulla, mikroaaltouunissa tai uunissa.

### Lisätiedot

Pakaste: Ei saa pakastaa uudelleen sulatuksen jälkeen.