

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	

Fullkornsris	120
Upolert langkornet fullkorns ris	

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
Fullkornsris	492	111	0,9	23	1,7	2,5

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
347	80	1,6	12,1	1,6	3,8

Totalt næringsinnhold i rett (270 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
967	223	4,2	34,7	4,3	10

