

Mørbrad i fad med ris og broccoli

TILBEREDNING

Ris: se på pakken.

Prik hul i filmen og varm 25-30 min. ved 180°C.

Broccoli varmes 10 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	465kJ / 111kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,6g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

Svinerbrad (EU), vand, salt, maltodextrin, antioxidant (E331, E301), Konserveringsmiddel (E250), broccoli, Parboiled ris, Champignon, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422, e466, e401) emulgator (e472e, e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii, e340ii) aroma, salt, farvestof (e160a), Vand, løg, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), **cayennepeber**, Salt