



Chili con Carne

Mit Quinoa



Zutaten:

38% Quinoa gewürzt (Wasser, Quinoa, Rapsöl, Gewürze, Zwiebelpulver geräuchert (Zwiebeln, Rauch), Salz), Tomaten, 13% Rindfleisch gewürzt (Rindfleisch, Salz, Gewürze (enthalten **Senf**)), Paprika, rote Bohnen, Wein, Zwiebeln, Tomatenmark, Rapsöl, Mais, **Sellerie**, Gewürze (enthalten **Sellerie, Senf**), modifizierte Stärke, Salz, Würze, Zucker, **Hühnereleiweiß**, **Magermilchpulver**, **Weizenmehl**. Das Produkt kann Spuren von **Soja** enthalten!

Nährwerte:

Nährwerte	Je 100g	je Portion (420g = 1 Packung)
Brennwert	494 kJ 118 kcal	2075 kJ 496 kcal
Fett	5,6 g	23,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	5,0 g
Kohlenhydrate	10,4 g	43,7 g
davon Zucker	2,3 g	9,7 g
Ballaststoffe	2,5 g	10,5 g
Eiweiß	5,3 g	22,3 g
Salz	0,90 g	3,80 g



Allergene:

Glutenhaltige Getreide, Eier, Milch, Sellerie, Senf

Zubereitungshinweise:

In der Mikrowelle:

Beide Schälchen oben mehrfach einstechen und dann in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen.
Schälchen mit Quinoa auf den Teller stürzen.
Sauce mit Gemüse und Fleisch daneben anrichten. Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Quinoa sowie die Sauce mit Gemüse und Fleisch mit etwas Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben.
Bei mittlerer Hitze erwärmen und ab und zu umrühren.
Auf einem Teller anrichten. Guten Appetit!

Aufbewahrungshinweise

Das auf der Verkaufsverpackung angegeben Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden.