

MEXICAN STYLE CHICKEN FAJITA MIT LIMETTEN-REIS



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet mit Gemüse in würziger Sauce und Reis mit Limettengeschmack

Zutaten:

43% gegarter Reis (Wasser, 36% Reis, Kräuter, Gewürze, Salz, Rapsöl, Zucker, 0,5% Limettensaftkonzentrat), 30% Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Tomaten, Paprika, schwarze Bohnen, grüne Bohnen, Zwiebeln), 14% Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, enthält Sojaöl und/oder Rapsöl), Wasser, Tomatenmark, CRÈME FRAÎCHE, Zucker, Gewürze, Hühnerfett, Rapsöl, Zitronensaftkonzentrat, Salz, Kräuter, modifizierte Stärke, Verdickungsmittel: Xanthan; Paprikaextrakt.

Das Produkt kann Spuren von Ei, SELLERIE, SOJA, WEIZEN enthalten!

Allergene:

Enthalten: Milch

Kann Spuren enthalten von: Glutenthaltiges Getreide, Eier, Sellerie, Sojabohnen

Aufbewahrungshinweis:

Das auf der Verkaufsverpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden. Wir garantieren bei Auslieferung eine Mindesthaltbarkeit von 21 Tagen.

Zubereitungshinweise:

In der Mikrowelle:

Beide Schälchen oben mehrfach einstechen und dann in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen.

Schälchen mit Reis auf den Teller stürzen.

Sauce mit Gemüse und Fleisch daneben anrichten.

Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und den Reis 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!

Achtung: Die Kochzeit kann je nach Gerät variieren.

Nährwerte	Je 100 g	Je 420 g
Brennwert:	538 kJ / 132 kcal	2258 kJ / 553 kcal
Fett:	4,7 g	19,7 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,0 g	4,2 g
Kohlenhydrate:	15,5 g	65,1 g
davon Zucker:	2,9 g	12,2 g
Ballaststoffe:	1,7 g	7,1 g
Eiweiß:	5,1 g	21,4 g
Salz:	0,75 g	3,15 g