

Pata-aines/Grytingrediens:

HAWAIIAN PATA

Riisi-kasvis-mausteseos

HAWAIISK GRYTA

Ris-grönsaks-kryddmix



HAWAIIAN PATA
sisältää riisiä,
runsaasti hedelmiä
ja kasviksia. Makeaa
hedelmäistä makua
täydentää curry.

VINKKI!

**VIIMEISTELE PATA ESIM.
PISTAASIPÄHKINÖILLÄ JA TUOREELLA
KORIANTERILLA.**

VALMISTUS/GÖR SÅ HÄR:

- Ruskista 300 g suikaloitua broileria kevyesti padassa.
• Bryn 300 g strimlad kyckling lätt i en gryta.
- Lisää 6 dl vettä. Kun vesi kiehuu, lisää pussin sisältö koko ajan sekoittaen.
• Tillsätt 6 dl vatten. När vattnet kokar, tillsätt påsens innehåll och rör om.

- Anna kiehua hiljalleen noin 10 min silloin tällöin sekoittaen. Anna pataruoan vetäytyä noin 10 min ennen tarjoilua.
• Låt koka sakta 10 min och rör om då och då. Låt grytatten stå ca 10 min före servering.

RAVINTOSISÄLTÖ/ NÄRINGSVÄRDE

	Per 100 g valmista pataa/ färdig gryta**	Per port./ann (2,5 dl) valmista pataa/ färdig gryta**	RI*** %
Energiaa/Energi	393 kJ 93 kcal	1075 kJ 255 kcal	13%
Rasvaa/Fett	1,3 g	3,5 g	5%
- josta tyydyttynyttä/varav mättat fett	0,5 g	1,4 g	7%
Hiljähyaattia/Kolhydrater	12 g	34 g	13%
- josta sokereita/varav sockerarter	3,4 g	9,3 g	10%
Ravintokuitua/Fiber	0,9 g	2,4 g	
Proteiinia/Protein	7,5 g	20 g	41%
Suolaa/Salt	0,86 g	2,3 g	39%

* Laktoosia < 0,01 g/100 g valmista pataa./Laktos < 0,01 g/100 g färdig gryta.

** Valmistettuna perusohjeen mukaan broilerilla (rasvaa 2 %).

Tillagad enligt basrecept med kycklingkött (fett 2 %).

*** RI — Aikuisen keskiarvoikäisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)/
Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal).

AINESOSAT: Riisi, omena, sokeri, vihreä herne 5,3 %, punainen paprika, sipuli, tomaatti, suola, muunnettu perunatärkkelys, palmurasva, ananas 2,4 %, maissi, vihreä paprika, aromi, hiivaute, cayennenpippuri, maltodekstriini, happo: sitruunahappo, Riisiä 49 %, kasviksia 29 % ja mausteita 2,3 %.

INGREDIENSER: Ris, äpple, socker, gröna ärtor 5,3 %, röd paprika, lök, tomat, salt, modifierad potatisstärkelse, palmfett, ananas 2,4 %, majs, grön paprika, arom, jästextrakt, cayenne peppar, maltodextrin, syra: citronsyra, Ris 49 %, grönsaker 29 % och kryddor 2,3 %.

Parasta ennen/Bäst före:

3831-09
110105034149



Säilytys: Kuivassa, huoneenlämmössä

Förvaring: Torr, i rumstemperatur

Paino/Vikt: **195 G e**

Kierrätys/Källsortering: Pussi sekajätteisiin./Påsen källsorteras som deponi.

Annosmäärä/Antal portioner: 4

Määrä valmista tuotetta/Mängd färdig produkt: 10 dl

Markkinointi/Marknadsförs av: Continental Foods Finland Oy, PL/PPB 241, 01531 Vantaa/Vanda

Kuluttajapalvelu/Konsumentservice: Puh./Tfn 0800-9-4443, www.blaband.fi