

Pata-aines/Grytingrediens:

TEX MEX PATA

Riisi-kasvis-mausteseos

TEX MEX GRYTA

Ris-grönsaks-kryddmix



VINKKI!

**NAUTI PATA HAARUKAN SIJAAN
TORTILLALASTUILLA. TARJOA LISÄKSI
GUACAMOLEA JA CRÈME FRAÎCHE.**

TEX MEX PATA
sisältää riisiä ja runsaasti
kasviksia. Pataan tuovat
lempää tulisuuutta
valkosipuli, chili ja jalapeno.
Kokeile jauhelihan sijaan
soijarouhetta.

VALMISTUS/GÖR SÅ HÄR:

- Ruskista 400 g jauhelihaa kevyesti padassa.
• Bryn 400 g malet kött lätt i en gryta.
- Lisää 7 dl vettä. Kun vesi kiehuu, lisää pussin
sisältö koko ajan sekoittaen.
• Tillsätt 7 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 grytträtten
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*** %
Energia/Energi	430 kJ 102 kcal	1389 kJ 330 kcal	17%
Rasvaa/Fett	3,2 g	10 g	15%
- josta tyydyttynyttä/varav mättat fett	1,3 g	4,1 g	20%
Hiihihydraattia/Kolhydrater	10 g	33 g	13%
- josta sokereita/varav sockerarter	3,0 g	9,6 g	11%
Ravintokuitua/Fiber	1,1 g	3,5 g	
Proteiinia/Protein	7,7 g	25 g	50%
Suolaa/Salt	0,60 g	1,9 g	32%

AINESOSAT: Riisi, tomaatti, sokeri, punainen paprika 6,8 %, punainen
papu 4,9 %, suola, vihreä paprika 2,1 %, sipuli, palmurasva, valkosipuli 0,8 %,
jalapeno 0,6 %, kumina, chilijauhe 1,5 %, chili, aromi, maltodekstriini. Riisiä 53 %,
kasviksia 31 % ja mausteita 2,4 %.

INGREDIENSER: Ris, tomat, socker, röd paprika 6,8 %, röda bönor 4,9 %,
salt, grön paprika 2,1 %, lök, palmfett, vitlök 0,8 %, jalapeno 0,6 %, kummin,
chilipulver 1,5 %, chili, arom, maltodekstrin. Ris 53 %, grönsaker 31 %, kryddor 2,4 %.

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

** Valmistetuna perusohjeen mukaan jauhelihaalla (rasvaa 10 %).

Tillagad enligt basrecept med malet kött (fett ca 10 %).

*** RI — Aikuisen keskiarvo käyttäjien saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)/

Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal).

Säilytys: Kuivassa, huoneenlämmössä

Förvaring: Torr, i rumstemperatur

Paino/Vikt: 193 G e

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

Annosmäärä/Antal portioner: 4

Määrä valmista tuotetta/Mängd färdig produkt: 10 dl

Markkinoija/Marknadsförs av: Continental Foods Finland Oy, PL/PB 241, 01531 Vantaa/Vanda

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

Parasta ennen/Bäst före:

3834-09
10105034163

