

Pata-aines/Grytingrediens:

BOLOGNESE PATA

Pasta-kasvis-mausteseos

BOLOGNESE GRYTA

Pasta-grönsaks-kryddmix

VINKKI!

**VIIMEISTELE PATA YRTTITUOREJUUSTOLLA.
HALUTESSASI VOIT LISÄTÄ JOUKKOON MYÖS
HERNE-MAISSI-PORKKANASEKOITUSTA.**

BOLOGNESE PATA
on maukas, tomaattinen
pataruoka, joka sisältää
runsaasti pastaa ja kasviksia.
Kasvisversion saat
korvaamalla jauhelihan
soijarouheella tai esim.
Härkiksellä.

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 8 min silloin tällöin
sekoittaen. Anna pataruuan
vetäytyä noin 10 min ennen
tarjoilua.
• Låt koka sakta ca 8 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**	RJ*** %
Energiaa/Energi	410 kJ 97 kcal	1302 kJ 309 kcal	15 %
Rasvaa/Fett	3,0 g	9,5 g	14 %
- josta tyydyttynyttä/varav mättat fett	1,1 g	3,4 g	17 %
Hiiilihydraattia/Kolhydrater	9,2 g	29 g	11 %
- josta sokereita/varav sockerarter	2,6 g	8,3 g	9 %
Ravintokuitua/Fiber	0,8 g	2,6 g	
Proteiinia/Protein	8,1 g	26 g	51 %
Suolaa/Salt	0,63 g	2,0 g	33 %

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

** Valmistettuna perusohjeen mukaan jauhelihalla (rasvaa 10 %).

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

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

AINESOSAT: Pasta (durumvehnäsemolina) (gluteenia),
tomaatti 27 %, sokeri, suola, sipuli 2,1 %, porkkana, aromi, valkosipuli 0,7 %,
palmurasva, persilja, punajuur, maltodekstriini, chilijauhe. Pastaa 58 %,
kasviksia 31 % ja mausteita 1,6 %.

INGREDIENSER: Pasta (semolina av durumvete) (gluten),
tomat 27 %, socker, salt, lök 2,1 %, morot, arom, vitlök 0,7 %, palmfett, persilja,
rödbeta, maltodextrin, chilipulver. Pasta 58 %, grönsaker 31 % och kryddor 1,6 %.

Parasta ennen/Bäst före:

3842-04
10105034146

Säilytys: Kuivassa, huoneenlämmössä

Förvaring: Torrt, i rumstemperatur

Paino/Vikt: **170 G e**

Kierätyks/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/PB 241, 01531 Vantaa/Vanda

Kultutajapalvelu/Konsumentenservice: Puh./Tfn 0800-9-4443, www.blaband.fi

