

Quinoa a la Mexicana

Mexikanische Quinoa

Trockennahrung: Quinoa, schwarze Bohnen und Süßkartoffeln

Erhältlich als:



1 Portion

1 × 600 kcal

Total Energie	600 kcal (2512 kJ)
Füllgewicht	150 g
Haltbarkeit	48 Monate
EAN	8717624623776
Zubereitung	1. Tüte an Kerbung öffnen. Boden auf falten. Entferne Sauerstoffabsorber. 2. Bis Markierung mit heißem Wasser aufgießen. 3. Gut umrühren. 4. Zipper schliessen. 10 Minuten ziehen lassen. 5. Umrühren. 6. Aus der Tüte essen.

Nährwert

	Energie	Fettsäuren (davon gesättigt)	Kohlenhydrate (Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
100 g	398 kcal (1667 kJ)	10.1 g (1.1 g)	61.0 g (9.5 g)	13.8 g	10.7 g	1.3 g
1 Portion (150 g)	600 kcal (2512 kJ)	15.2 g (1.7 g)	91.5 g (14.3 g)	20.7 g	16.1 g	2.0 g

Zutaten

Andenhirse (30%), schwarze Bohnen (19%), Süßkartoffel (19%), Sonnenblumenöl, Zwiebel, Mais (4%), Tomate, Paprika (4%), Kartoffelstärke, Glukosesirup, Salz, modifizierte Speisestärke (modifizierte Maisstärke), Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander (0.25%), Chili (0.17%), natürliches Aroma

Allergie-Info

Kann Spuren von Erdnüsse, Nüsse enthalten.



FOR INTENSIVE OUTDOOR ACTIVITIES