

Dhal med Stegt Spidskål inkl. naan (ca. 500 g)

Dhal med stegt spidskål og naan			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	2113 kJ/ 503 kcal	Energi	412 kJ/ 98 kcal
Fedt	17 g	Fedt	3,3 g
Heraf mættede fedtsyrer	11 g	Heraf mæt- tede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrater	59 g	Kulhydrater	12 g
Heraf sukkerarter	9,7 g	Heraf sukkerarter	1,9 g
Protein	23 g	Protein	4,5 g
Kostfibre	13 g	Kostfibre	2,5 g

Ingredienser:

Grøntsagsfond, kokosmælk, græskartern, røde linser,
hakkede tomater, Porrer, Løg, Spidskål, Hvidløg, Ingefær,
Gurkemeje, Garam Masala, Chiliflager, Sennepsfrø.

Spidskål