

Sennepskylling med ris (ca. 500 g)

Sennepskylling med ris			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	3440 kJ/ 819 kcal	Energi	689 kJ/ 164 kcal
Fedt	47 g	Fedt	9,4 g
Heraf mættede fedtsyrer	23 g	Heraf mæt- tede fedtsyrer	4,6 g
Kulhydrater	61 g	Kulhydrater	12 g
Heraf sukkerarter	3 g	Heraf sukkerarter	0,6 g
Protein	36 g	Protein	7,2 g
Kostfibre	0,5 g	Kostfibre	0,1 g

Ingredienser:

Kylling i sennepsauce.

Kylling u/ben, grøntsagsfond, piskefløde, røget bacon,
dijonsennep, grov sennep, rapsolie, røget paprika, timian.

Kogte ris, grønne bønner