

Ingrediëntenlijst:

zilvervliesrijst 22,8%
bloemkool 22,8%
spitskool 11,7%
prei 7,8%
taugé 5,2%
rode ui 3,9%
wortel 3,9%
tofu
olijfolie
komijnpoeder
korianderzaad
laos
kurkuma

Saus:

kikkererwten 34,8%
pinda's 23,2%
kokosmelk 23,2%
water 11,6%
sojasaus 3,4%
gember 2,3%
knoflook
chilipoeder

Allergie-informatie:

Pinda, soja. Kan sporen van gluten bevatten.



Vitaminasi

NASI VAN BLOEMKOO LRIJST EN ZILVERVLIESRIJST MET EEN SAUS VAN PINDA'S EN PEULVRUCHTEN



255 gram
groente per portie



slechts 0,39 gram
zout per portie



bereidingstijd



460 gram e
per portie



€4,31 per portie

	Gemiddelde voedingswaarde per 100 g	Gemiddelde voedingswaarde per portie (460g)
Energie	541 kJ 129 kcal	2494 kJ 594 kcal
Vet	5,3 g	24,6 g
Waarvan verzadigd	1,3 g	5,9 g
Koolhydraten	13 g	60,9 g
Waarvan suikers	3,5 g	16,1 g
Eiwitten	5,7 g	26,4 g
Vezels	2,7 g	12,4 g
Zout	0,08 g	0,39 g

Bereidingswijze

Roerbak de maaltijd voor 5 minuten op hoog vuur in een halve eetlepel olie en een eetlepel water. Verhit de saus voor 30 seconden in de magnetron op 750 Watt.