

Kartöfluverksmiðja Þykkvabæjar hf.  
Austurhraun 5. 210 Garðabæ, ICELAND  
Sími: 564-1155  
e.mail: thykkvabaejar@thykkvabaejar.is  
[www.thykkvabaejar.is](http://www.thykkvabaejar.is)



Útgefið: 19.02.2021

## BÓNUS Mexíkóskur grænmetisréttur

---

### Vörulýsing

Rétturinn er tilbúinn til upphitunar beint úr kæli.

### Magn

1kg

### Geymsluskilyrði

Kælivara, 0-4°C

### Matreiðsluleiðbeiningar

Rífið plastfilmuna af skálinni og bakið í ofni við 180°C í 15 mínútur eða hitið í örbylgju í 3 mínútur.

### Innihaldsefni

Kókosmjólk (kókosmjólk (kókoshneta, vatn), vatn), sætar kartöflur, nýrnabaunir (nýrnabaunir, vatn, salt), paprika, **SELLERÍRÓT**, gulrætur, kartöflur, laukur, tómatpúrri (tómatar, salt), grænmetiskraftur (salt, maltódestrín, sterkja (maís og kartöflu), sykur, gerþykkni, grænmeti (laukur, gulrætur, blaðlaukur), bragðefni, gulrótarsafi þurrkaður, krydd), chili mauk (chili, salt, sýrustillir (E260, E330), rotvarnarefni (E211)), umbreytt maíssterkja, repjuolía, kúmen, basilíka, sítrónusafi, chilipipar, hvítlaukur, trefjar úr sykurreyr, kanill, þykkingarefni (E415), ýruefni (E472e), svartur pipar.

### Næringargildi

Næringargildi	100 g
Orka	379KJ 90kkal
Fita	4,7g
- Þar af mettuð fita	3,9g
Kolvetni	8,3g
- Þar af sykurtegundir	3,8g
Prótein	2,9g
Salt	0,7g