

Dagsetning: 10.08.2018

Ábyrgð: Ólöf Helga Jónsdóttir, næringarfræðingur



MEXICO LASAGNA

Innihaldsefni:

Nautahakk, tortilla (**hveiti**, vatn, repjuolía, sykur, ýruefni (E471), lyftiefni (E500, E450), salt, sýra (E296)), nýrnabaunir (nýrnabaunir, vatn, salt, þráavarnarefni (E300)), ostasósa (**ostamysa**, vatn, hert og óhert **sojabaunaolía**, cheddar ostur (**mjólk**, mjólkursýrugerlar salt, ensím), umbreytt maíssterkja, þráavarnarefni (E339, E330, E338), salt, gerþykkni, edik, bindiefni (E471, E452), litarefni (E160b, E160c, E160a), sýrustillar (E524), bragðefni), mozzarella ostur (**mjólk**, **undanrenna**, salt, kekkjavarnarefni (E460), mjólkursýrugerlar, ostahleypir, sýra (E260)), laukur, HP sósa (tómátpúrra, maltedik (úr **bygg**), melassi, glúkósa-frúktósa síróp, vínedik, sykur, döðlur, umbreytt maíssterkja, **rúgur**, salt, krydd, bragðefni, tamarind), tómátpúrra (tómatar, salt), maukaðir tómatar, repjuolía, salt, vorlaukur, kóríander, cumin, chili duft, nautakraftur (salt, nautafita með þráavarnarefni (E320), bragðaukandi efni (E621, E635), krydd (**soja**), nautakjötsþykkni, laukduft, krydd, bragðefni (**soja**)), cayenne pipar, paprikuduft, hvítur pipar.

Næringargildi í 100 g:

Orka	807 kJ/ 193 kkal
Fita	9,6 g
þar af mettuð fita	3,4 g
Kolvetni	13 g
þar af sykurtegundir	2,4 g
Prótein	12,5 g
Salt	1,7 g

Orka 807 kJ/ 193 kkal. Fita 9,6 g - þar af mettuð fita 3,4 g. Kolvetni 13 g – þar af sykurtegundir 2,4 g. Prótein 12,5 g. Salt 1,7 g.