

Mafé de légumes aux cacahuètes

Gemüse-Mafé mit Erdnüssen

Végétalien | Vegan



Cuisiné par | Gekocht von

bien Bon Sàrl
Rte de La Maillarde 5
CH-1680 Romont (FR)
www.bienbon.ch

Ingrédients | Zutaten

Carotte orange Orange Karotte	14%	CH
Carotte jaune Gelbe Karotte	14%	CH
Patate douce Süsskartoffel	11%	US
Pomme de terre agria Agria-Kartoffel	11%	CH
Courgette Zucchini	10%	ES
Céleri-rave Sellerie	9%	CH
Oignon Zwiebel	9%	CH
Lait de coco Kokosmilch	8%	TH
Eau Wasser	6%	CH
Cacahuète Erdnuss	5%	CH
Concentré de tomate Tomatenkonzentrat	2%	IT
Ail Knoblauch	<1%	ES
Gingembre Ingwer	<1%	CN
Curcuma Kurkuma	<1%	CH
Sel blanc Weisses Salz	<1%	CH
Laurier Lorbeer	<1%	CH
Poivre blanc Weisser Pfeffer	<1%	FR

Allergènes | Allergenen

Arachides, Céleri, Fruits à coque
Erdnüsse, Sellerie, Schalenfrüchte

Nutriments | Nährstoffe

	/ 100g	350g (poids net)
Calories Kalorien	81kcal	283kcal
Lipides Fett	4g	15g
- Acide gras saturés Gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Glucides Kohlenhydrate	7g	24g
- Sucre Zucker	3g	9g
Protéines Eiweiß	2g	8g
Fibres Ballaststoffe	3g	9g
Sel Salz	0g	1g

Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours / Tage