GLUTEN FREE **ORGANIC**
Brown Rice Pasta
EN

Ingredients: brown rice flour*.
*Organic produce.
Made in Italy with EU/non-EU Rice.
Storage: store in a cool dark place.
Packaging material: OPP film.
Best before: see whitz panel.

NUTRITION

Typical values	Per 100g dry	Per 100g cooked	Per portion cooked**
Energy	1481kJ 350kcal	809kJ 191kcal	1617kJ 382kcal
Fat	2.8g	1.3g	2.6g
of which saturates	0.7g	0.3g	0.6g
Carbohydrate	72g	39g	77g
of which sugars	0.8g	<0.1g	<0.1g
Fibre	3.2g	1.6g	3.2g
Protein	7.5g	5.6g	11.2g
Salt	0g	0.13g	0.26g

Cooking**: Bring 1lt salted water per 100g pasta to the boil. Stir in pasta, boil uncovered for 5 minutes then carefully taste the pasta every minute until it is 'al dente'. Drain and serve immediatly.

Best before:
Mindst holdbar til:
Ten minste houdbaar tot:
Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από:

5 011766 666633 >

freee

GLUTENFRI **ØKOLOGISK**
Brun Ris Pasta
DK

Hurtige at koge.
Ingredienser: brun risme*.
*Økologisk dyrket.
Produceret i Italien med ris fra ikke-EU lande.
Opbevaring: mørkt og tørt.
Emballagen er fremstillet af: OPP film.
Mindst holdbar til: se hvidt panel.

NÆRINGSINDHOLD

Gennemsnitlige næringsværdier	Per 100g
Energi	1481kJ 350kcal
Fedt	2.8g
heraf mættede fettsyrer	0.7g
Kulhydrater	72g
heraf sukkerarter	0.8g
Kostfibre	3.2g
Proteiner	7.5g
Salt	0g

Tilberedning: Kog 1 ltr saltet vand pr 100gr pasta. Afmål 100gr pr person. Koges i 5 minutter, derefter smag forsigtigt på pastaen hvert minut, indtil den er 'al dente'. Dræn for overskydende vand og server straks.

Doves Farm Foods Ltd,
Salisbury Road, Hungerford,
RG17 0RF, UK

Via Nicolò Copernico,
s.n. Zona PIP,
Gravina in Puglia,
70024, Bari, Italy

freee-foods.co.uk

500g e
V3

CUK-66-144
CUK-0-017

IT-BIO-006
EU non EU Agriculture

freee

FREE FROM GLUTEN & EGG

brown rice pasta

organic & vegan

EASY *to* COOK

Clear window

MADE in ITALY

freee

You can't beat rustling up a quick pasta dish: for a simple dinner just add olive oil, minced garlic and chopped parsley or, with more time, add seasonal ingredients, grated cheese or a home-made sauce.
For more recipe ideas visit
freee-foods.co.uk

Clare
FOUNDER, FREEE

PASTA tips

- Use a large pan to boil your pasta water
- Stir occasionally during cooking

@FreeeFoods / freee-foods.co.uk

GLUTENVRIJ **BIOLOGISCH**
Volkoren Rijstpasta
NL

Vluglokkend.
Ingrediënten: volkoren rijstmeel*.
*Biologisch.
Geproduceerd in Italië met niet-EU rijst.
Bewaren: koel en donker.
Verpakkingsmateriaal: OPP folie.
Ten minste houdbaar tot: de witte vlak.

VOEDINGSWAARDE

Gemiddelde voedingswaarde	Per 100g
Energie	1481kJ 350kcal
Vetten	2.8g
waarvan verzadigde vetzuren	0.7g
Koolhydraten	72g
waarvan suikers	0.8g
Vezels	3.2g
Eiwitten	7.5g
Zout	0g

Bereiding: gebruik per persoon 100g pasta. Kook per 100g pasta 1 liter zout water. Voeg de pasta aan het kokend water toe en laat dit 5 minuten zachtjes koken. Proef elke minuut totdat de pasta "al dente" is. Afgieten en direct serveren.

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ **ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ**
Ζυμαρικα Καστανου Ρυζιου
EL

Γρήγορο μαγείρεμα.
Συστατικά: αλεύρι καστανού ρυζιού*.
*βιολογικό προϊόν.
Παρασκευάζεται στην Ιταλία με ρύζι προέλευσης από χώρα εκτός ΕΕ.
Αποθήκευση: αποθηκεύεται σε ένα δροσερό, σκοτεινό μέρος.
Υλικό συσκευασίας: OPP φιλμ.
Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από: δείτε λευκό πλαίσιο.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Μέση τιμή	Ανά 100γρ
Ενέργεια	1481kJ 350kcal
Λιπαρά	2.8g
εκ των οποίων κορεσμένα	0.7g
Υδατάνθρακες	72g
εκ των οποίων σάκχαρα	0.8g
Ίνες	3.2g
Πρωτεΐνη	7.5g
Αλάτι	0g

Προετοιμασία:
βράζετε 100γρ ζυμαρικών ανά έτοιμο σε αλατισμένο νερό (1 λίτρο νερό ανά 100γρ ζυμαρικών) για 5 λεπτά. Στη συνέχεια δοκιμάζετε προσεκτικά ανά 1 λεπτό μέχρι να γίνουν 'al dente'. Στραγγίστε και σερβίρετε αμέσως.