230mm

14mm | 5 | 36mm | 20mm | 80mm | 20mm | 36mm | 5 | 14mm

330mm

16mm

8mm

16mm

freee

GLUTEN FREE ORGANIC
Maize & Rice Pasta
EN

Ingredients: maize flour* 70%, rice flour* 30%.
*Organic product.
Made in Italy with EU & Non-EU Maize & Rice.
Storage: store in a cool dark place.
Packaging material: OPP film.
Best before: see white panel.

NUTRITION

Typical values	Per 100g dry	Per 100g cooked	Per portion cooked***
Energy	1516kJ 357kcal	712kJ 170kcal	1069kJ 480kcal
Fat	1.3g	0.5g	1.2g
of which saturates	0.4g	0.1g	0.2g
Carbohydrate	78g	38g	88g
of which sugars	0.2g	0.4g	0.9g
Fibre	1.4g	0.8g	1.8g
Protein	7.4g	3.4g	8.1g
Salt	0g	0.71g	0.25g

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

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 homemade sauce. For more recipe ideas visit **freee-foods.co.uk**

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

Via Biscaglia Capannone,
s.n. Zona PIP,
Gravina in Puglia,
70024, Bari, Italy

Best before:
Minsta: holdbar til:
Ten minute houdbaar tot:
Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από:

V2

5 011766 666138 >

500g e

P-IT-001-001
Dawn EU Agriculture

Vegan

freee

FREE FROM GLUTEN & EGG

maize & rice spaghetti

organic & vegan

MADE in ITALY

Clear window

freee

GLUTEN FREE ORGANIC
Maize & Rice Pasta
DK

Hurtige at koge.
Ingredienser: majsmel* 70%, rismel* 30%.
*Økologisk dyrket.
Produceret i Italien med majs og ris fra
EU & Ikke-EU lande.
Opbevaring: mørkt og tørt.
Emballagetype er fremstillet af: OPP film.
Mindst holdbar til: se hvidt panel.

NÆRINGSINDHOLD

Gennemsnitlige næringsværdier	Per 100g
Energi	1516kJ 357kcal
Fedt	1.3g
heraf mættede fedtsyrer	0.4g
Kulhydrater	78g
heraf sukkerarter	0.2g
Kostfiber	1.4g
Protein	7.4g
Salt	0g

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

GLUTEN VRIJE BIOLOGISCH
Maïs & Rijst Pasta
NL

Vlugkokend.
Ingrediënten: maïsbloem* 70%, rijstmeel* 30%.
*Biologisch.
Geproduceerd in Italië met EU en niet-EU maïs en rijst.
Bewaren: koel en donker.
Verpakkingsmateriaal: OPP folie.
Ten minste houdbaar tot: zie wit vlak.

VOEDINGSWAARDE

Gemiddelde voedingswaarde	Per 100g
Energie	1516kJ 357kcal
Vet	1.3g
waarvan verzadigde vetzuren	0.4g
Koolhydraten	78g
waarvan suikers	0.2g
Vezels	1.4g
Eiwit	7.4g
Zout	0g

Bereiding: gebruik per persoon 100g pasta. Kook per 100g pasta 1 liter zout water. Roerg de pasta een keer. Kookend water toe en laat dit 5 minuten zachjes koken. Proef elke minuut hoeveel de pasta "al dente" is. Afgieten en direct serveren.

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ
Ζυμαρικά Καλαμπόκι & Ρύζι, Κοκκινο Φυλλο
EL

Γρήγορο μαγειρεμα.
Συστατικά: Αλευρο καλαμποκιου* 70%, αλευρο ρυζιου* 30%.
*Βιολογικό προϊόν.
Παρασκευάζεται στην Ιταλία με ρυζι & καλαμποκι
προελευσης από χωρες ΕΕ και εκτος ΕΕ.
Αποθηκευση: αποθηκευστε σε ενα δροσερο, σκοτεινο μερος.
Υλικό συσκευασίας: OPP φιλμ.
Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από:
δείτε λευκό πλαισιο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ

Μεσοσταθμικά	Ανά 100gr
Ενεργεια	1516kJ 357kcal
Λιπαρά	1.3g
εκ των οποιων κορεσμενα	0.4g
Υδατανθρακες	78g
εκ των οποιων σακχαρα	0.2g
Ινες	1.4g
Πρωτεΐνες	7.4g
Αλατι	0g

Προετοιμασία: βράζετε 100gr ζυμαρικα ανα αναλογια με αλατισμενο νερό (1 λίτρο νερό ανά 100gr). Ζυμαρικα για 5 λεπτα. Στη συνεχεια δοκιμαζετε κατα διαστηματα, ωσ ότου λιωσει η ζυμαρικα σε γευση 'al dente'. Σουρωστε και παραβαλετε αμεσως.

@FreeeFoods / freee-foods.co.uk