GLUTEN FREE **ORGANIC**
Maize & Rice Pasta **EN**

Ingredients: maize flour* 70%, rice flour* 30%.
*Organic produce. 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	807kJ 190kcal	1533kJ 361kcal
Fat	1.3g	0.3g	0.6g
of which saturates	0.4g	<0.1g	<0.1g
Carbohydrate	78g	42g	79g
of which sugars	0.2g	<0.1g	<0.1g
Fibre	1.4g	2.1g	4.0g
Protein	7.4g	4.2g	8.0g
Salt	0.03g	0.12g	0.23g

Cooking**: Bring 1ltr 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 immediately.

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

5 011766 666114 >

freee

GLUTENFRI **ØKOLOGISK**
Majs & Ris Pasta **DK**

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

KOKINGSINFORMATIE	
Gemiddelde voedingswaarde	Per 100g
Energie	1516kJ 357kcal
Vetten	1.3g
waarvan verzadigde vetzuren	0.4g
Koolhydraten	78g
waarvan suikers	0.2g
Vezels	1.4g
Eiwitten	7.4g
Zout	0.01g

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

500g e
V2

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

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

freee-foods.co.uk

CUR-M-144
CUR-G-017

IT-BIO-008
EU non-EU Agriculture

Vegan

freee

FREE FROM GLUTEN & EGG

maize & 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**
Mais & Rijstpasta **NL**

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

VOEDINGSWAARDE	
Gemiddelde voedingswaarde	Per 100g
Energie	1516kJ 357kcal
Vetten	1.3g
waarvan verzadigde vetzuren	0.4g
Koolhydraten	78g
waarvan suikers	0.2g
Vezels	1.4g
Eiwitten	7.4g
Zout	0.01g

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

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΗΗ **ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ**
Ζυμαρικά Καλαμπόκου & Καστανού Ρυζιού **EL**

Γρήγορο μαγείρεμα.
Συστατικά: Αλεύρι καλαμποκιού* 70%, αλεύρι ρυζιού* 30%.
*βιολογικό προϊόν.
Παρασκευάζεται στην Ιταλία με ρύζι & καλαμπόκι προέλευσης από χώρα ΕΕ και εκτός ΕΕ.
Αποθήκευση: αποθηκεύστε σε ένα δροσερό, σκοτεινό μέρος.
Υλικό συσκευασίας: OPP φύλλο.
Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από: δείτε λευκό πλαίσιο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ	
Μέση τιμή	Ανά 100γρ
Ενέργεια	1516kJ 357kcal
Λιπαρά	1.3g
εκ των οποίων κορεσμένα	0.4g
Υδατάνθρακες	78g
εκ των οποίων σάκχαρα	0.2g
Ίνες	1.4g
Πρωτεΐνη	7.4g
Αλάτι	0.01g

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