



## Tex mex chili

Maaltijd op basis van soja – rijk aan eiwitten en rijk aan vezels



**Ingrediënten:** Sojaweiwitten; zetmeel; voorgekookte rode bonen (9,9%); tomatenpoeder (6,9%); zonnebloemolie; suiker; gedehydrateerde uien; zout; chilipoeder (3%); aroma (melk); gedehydrateerde rode paprika's; zuurteregelaar: citroenzuur; verdikkingsmiddel: guar gom; knoflookpoeder; kruiden.

Gefabriceerd op machines waarop eveneens worden verwerkt: mosterd, selderij, gluten, ei en sulfieten.

### Bereidingswijze :

1. De inhoud van het zakje in een kom doen (voor bereiding in de magnetron : in een magnetron bestendige kom)
2. Al roerend 170 ml. kokend water toevoegen.
3. Gedurende 5 à 10 minuten koken en af en toe doorroeren (voor de magnetron gedurende 2 à 3 minuten verhitten op maximaal vermogen en af en toe doorroeren).
4. Van het vuur nemen, resp. uit de magnetron halen, en 2 à 3 minuten laten rusten. Kort nadien nuttigen.

		100g	Per 33,5g
<b>Energetische waarde</b>	kJ	1480	495
	kcal	352	118
<b>Voedingswaarden</b>			
Vetten	(g)	8,2	2,75
waarvan verzadigd	(g)	0,76	0,25
Koolhydraten	(g)	28,5	9,5
waarvan suikers	(g)	12,8	4,3
waarvan zetmeel	(g)	15,7	5,2
Voedingsvezels	(g)	14,2	4,8
Eiwitten	(g)	34,0	11,4
Zout	(g)	3,0	1,0

**lignavita**<sup>®</sup>  
your shape, your secret ;-)

[www.lignavita.com](http://www.lignavita.com)



## Tex mex chili

Préparation à base de soja – riche en protéines et riche en fibres



**Ingrédients:** Protéines de soja; amidon; haricots rouges précuits (9,9%); poudre de tomate (6,9%); huile de tournesol; sucre; oignons déshydratés; sel; poudre de chili (3%); arôme (lait); poivrons rouges déshydratés; correcteur d'acidité: acide citrique; épaississant: gomme guar; ail en poudre; épices.

Fabriqué sur des équipements où sont également utilisés moutarde, céleri, gluten, oeuf et sulfites.

### Mode préparatoire:

1. Vider le contenu du sachet dans un bol. (bol sécuritaire pour cuisson au four à micro-ondes).
2. Ajouter 170 ml d'eau bouillante tout en remuant.
3. Faire chauffer 5 à 10 minutes en mélangeant de temps en temps (pour une cuisson au four à micro-ondes, réchauffer à puissance maximum pendant 2 à 3 minutes en mélangeant de temps en temps).
4. Retirer du feu (ou sortir du four à micro-ondes) et laisser reposer 2 à 3 minutes avant de consommer.  
Consommer dans un bref délai.

		100g	Par 33,5g
<b>Valeurs energetiques</b>	kJ	1480	495
	kcal	352	118
<b>Valeurs nutritionnelles</b>			
Matières grasses	(g)	8,2	2,75
dont acides gras saturés	(g)	0,76	0,25
Glucides	(g)	28,5	9,5
dont sucres	(g)	12,8	4,3
dont amidon	(g)	15,7	5,2
Fibres alimentaires	(g)	14,2	4,8
Protéines	(g)	34,0	11,4
Sel	(g)	3,0	1,0

**lignavita**<sup>®</sup>  
your shape, your secret ;-)

www.lignavita.com