



Happy FEELING FOOD®

Familjelåda vecka 47

Med vegetariskt utan fisk



Aubergine & böncurry



Härlig vegetarisk gryta med aubergine, ekologiska bönor och ekologiska tomater. Vi smaksätter grytan med curry, röd chili och kryddblandningen garam masala. Servera med ris, couscous, bulgur eller matvete och gärna en klick yoghurt eller gräddfil.

Näring/100g: Kcal:49, fett:1,2g, kolhydrater:6,9g, protein:2g.



Morot & sötpotatisbiff med persiljeyoghurt



KRAV-märkta och ekologiska råvaror som morot, sötpotatis, kikärter, quinoa, rostade solroskärnor och röd chili är ingredienser i de här saftiga biffarna. Den friska dressingen med KRAV-märkt yoghurt och ekologisk persilja bryter av fint mot sötman och hettan i biffarna. Servera gärna med basmatiris eller bulgur.

Biffar/100g: Kcal137:, fett:4,2g, kolhydrater:19g, protein:4,2g.
Sås/100g: Kcal:299, fett:19,6g, kolhydrater:4,7g, protein:5,1g.



ONE PLANET
PLATE 2022



Måltider märkta med symbolen uppfyller
kriterierna för konceptet One Planet Plate.

