



Bulgur

| Märke : Tipiak

Bulgur är en bra kolhydratkälla som består av förkokta krossade vetekorn och innehåller mycket fibrer och mineraler. Kokas i lättsaltat vatten 10 minuter. Serveras varmt eller kallt och passar perfekt i sallader och bowls.

Ingredienser

DurumVETE 100%. Allergiråd: innehåller VETEGluten.

Rekomenderad förvaring

Näringsinnehåll (per 100g)

Energi	1467kJ
Energi	346kcal
Fett	1,9g
- Varav mättat fett	0,3g
Kolhydrat	68g
- Varav sockerarter	2g
Protein	13g
Salt (SALTEQ)	0,06g

Allergener

Spannmål som innehåller gluten	Ja
Vete	Ja

