|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФАСОЛЬ С РИСОМ**  **Инструкции:**  - Доведите 6-8 стаканов воды до кипения  - Откройте упаковку и отложите пакетик с приправами  - Добавьте смесь фасоли и риса в кипящую воду.  - Уменьшите огонь и варите в течение 20 минут или до готовности, периодически помешивая  - Добавьте пакетик с приправами в фасоль с рисом и хорошо перемешайте.  - При необходимости добавьте ещё воды, перемешайте и подавайте к столу. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ**  Размер порции ½ чашки (67,5 г в сухом виде) | | | | | Порций на контейнер 4 | | | | | Количество на порцию | | | | | Калории 220 Калории из жира 5 | | | | | % суточной нормы \* | | | | | Общее содержание жиров 0,5 г 1% | | | | | Насыщенные жиры 0 г | | | | | Трансжир 0 | | | | | Холестерин 0 0% | | | | | Натрий 280 мг 12% | | | | | Общее содержание углеводов 43 г 14% | | | | | Диетическая клетчатка 5 г 20% | | | | | Сахара 2 г | | | | | Белок 11 г | | | | | Витамин A 30% Витамин C 25%  Кальций 10% Железо 30%  Витамин D 8% Витамин E 15%  Тиамин 35% Рибофлавин 20%  Ниацин 25% Витамин B6 20%  Фолат 45% Витамин B12 15%  Биотин 4% Пантотеновая кислота 2%  Фосфор 6% Йод 35%  Магний 6% Цинк 15%  Медь 15% Марганец 25%  \*Проценты суточной нормы основаны на диете в 2000 калорий. Суточная норма может быть выше или ниже в зависимости от вашей потребности в калориях. | | | | |  | Калории | 2000 | 2500 | | Общее содержание жиров  Насыщенные жиры  Холестерин  Натрий  Общее содержание углеводов  Диетическая клетчатка | Менее  Менее  Менее  Менее | 65 г  20 г  300 мг  2400 мг  300 г  25 г | 80 г  25 г  300 мг  2400 мг  375 г  30 г |   Калорий на грамм  Жир 9 - Углеводы 4 - Белок 4 | **Ингредиенты:**  Рисовая смесь: рис, соевая мука, фасоль пинто, сушёные овощи (морковь, лук, томат, сельдерей, капуста, болгарский перец), приправа с витаминами (соль, экстроза, мальтодекстрин, гидролизованный соевый белок, растительное масло, луковый порошок, L-цистин, лимонная кислота, динатрия инозинат, динатрия гуанилат, три-кальция фосфат, магния аспартат, аскорбиновая кислота, витамина Е ацетат, железистый фумарат, биотин, витамина А пальмитат, ниацинамид, кальция пантотенат, цинка оксид, марганца оксид, меди глюконат, витамин D-3, пиридоксина гидрохлорид, рибофлавин, тиамин, гидрохлорид, фолиевая кислота, витамин В-12 в форме цианокобаламина, калия йодид, натуральные ароматизаторы и куркума. **СОДЕРЖИТ ИНГРЕДИЕНТЫ СОИ** |
| Для получения инструкций по приготовлению на других языках посетите www.HungerFight.org/cooking-instructions или отсканируйте QR-код ниже. | **Предложения по сервировке:**  > Брокколи, кусочки курицы, банка грибного крем-супа  > Соевый соус и восточные овощи  > Приготовленная свиная колбаса, рубленый лук, рубленый зелёный перец, рубленый сельдерей и острый соус  > Соус барбекю и приготовленная свинина  > Банка куриного крем-супа и приготовленная курица  > Банка пюре из сельдерея и приготовленные кусочки ветчины  > Банка томатного супа и порезанные копчёности  > Банка супа с сыром Чеддер и тунец |
| 2935 Dawn Road  Jacksonville, FL 32207 USA  +1 904-374-5623  www.HungereFight.org |