|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 жировНасыщенные жирыХолестеринНатрийОбщее содержание углеводовДиетическая клетчатка | Менее Менее Менее Менее  | 65 г20 г300 мг2400 мг300 г25 г | 80 г25 г300 мг2400 мг375 г30 г |

Калорий на граммЖир 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 RoadJacksonville, FL 32207 USA+1 904-374-5623 www.HungereFight.org |