|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приготовление на плите:**  Приготовление на плите:  - Доведите до быстрого кипения 4 стакана воды, добавьте соль по желанию.  - Откройте упаковку и отложите пакет с сыром  - Добавьте смесь макарон в кипящую воду и варите 10-13 минут или до готовности, часто помешивая.  - Не сливайте воду  - Добавьте сырную смесь к макаронам и перемешайте до кремообразного состояния.  - Если смесь слишком густая, добавьте ¼ стакана воды, хорошо перемешайте и подайте к столу.  - Добавьте молоко и масло по желанию | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ**  Размер порции 67,5 г (2.2 унции в сухом виде) | | | | | Порций на контейнер 4 | | | | | Количество на порцию | | | | | Калории 228 Калории из жира 12 | | | | | % суточной нормы \* | | | | | Общее содержание жиров 0,5 г 1% | | | | | Насыщенные жиры 0,02 г | | | | | Трансжир 0 | | | | | Холестерин 0 0% | | | | | Натрий 581 мг 25% | | | | | Общее содержание углеводов 30 г 10% | | | | | Диетическая клетчатка 1,2 г 5% | | | | | Сахара 2 г | | | | | Белок 10 г | | | | | Витамин A 35% Витамин C 15%  Кальций 10% Железо 55%  Витамин D 10% Витамин E 35%  Тиамин 55% Рибофлавин 35%  Ниацин 40% Витамин B6 25%  Фолат 30% Витамин B12 40%  Биотин 40% Пантотеновая кислота 25%  Фосфор 6% Йод 35%  Магний 10% Цинк 15%  Медь 25% Марганец 5%  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 | **МАКАРОНЫ С СЫРОМ**  **Ингредиенты:**  Обогащённые макароны (манная крупа (пшеница), ниацин, железо, тиамина мононитрат, рибофлавин, фолиевая кислота). Сырная смесь с витаминами (соль, витамины и минералы). Чеддер и голубой сыр\* (пастеризованное молоко, культуры, соль, ферменты), сыворотка, мальтодекстрин, соль, сухая кукурузная патока, динатрия фосфат, пахта\*, обезжиренное сухое молоко, лимонная кислота, молочная кислота, (желтый 5&6) забеливатель), частично гидрогенизированное соевое масло, сухая кукурузная патока, натрия казеинат, моно- и диглицериды, натрия цитрат, соль, дикалия фосфат, карагинан), обогащённая пшеничная мука (отбеленная пшеничная мука, солодовая ячменная мука, ниацин, восстановленное железо, тиамина мононитрат, рибофлавин, фолиевая кислота), модифицированный пищевой крахмал, мальтодекстрин, соль, лимонная кислота, молочная кислота, кальция лактат, специи, растительный белок (соя) \*Высушенная  **СОДЕРЖИТ: МОЛОКО, СОЮ И ПШЕНИЦУ** |
| Для получения инструкций по приготовлению на других языках посетите www.HungerFight.org/cooking-instructions или отсканируйте QR-код ниже. | **Предложения по сервировке:**  > Поджаренный бекон  > 1 банка чили  > Подрумяненная колбаса и нарезанные помидоры  > Банка тунца и горошек  > Нарезанные поджаренные сосиски  > Приготовленный мясной фарш  > Кусочки курицы и размороженные соцветия брокколи.  > Приготовленная овощная смесь  > Приготовленная измельчённая курица и соус для крылышек Баффало |
| 2935 Dawn Road  Jacksonville, FL 32207 USA  +1 904-374-5623  www.HungereFight.org |