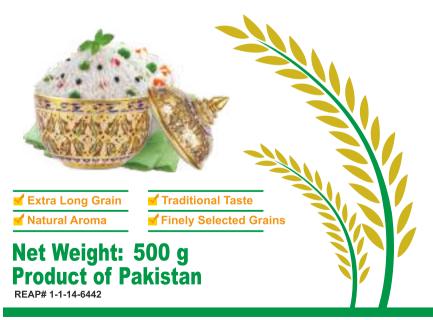


# MEHEK BASMATI RICE

1121 Long Grain Aromatic Basmati Rice





## **BASMATI RICE**

# **Nutrition Information**

Serving Size 1/4 cup (45 grams) Yield 3/4 cup cooked rice serving per container 100

Amount per Serving	Uni
on Average per 100 gm Uncooked	
Energy	334.0 Kcal
Proteins	6.5 gm
Carbohydrates	70.0 gm
Dietary Fiber	2.4 gm
Lipide	0.4 gm



**Store Instruction:** Always store in a cool and dry place away from direct sunlight.

#### **COOKING METHODS**

covered the pan for 5

Soak in cold water for 30 minutes

OPEN PAN: Bring water to rolling boil,
add the rice stir gently. Cook
uncooked on medium heat till the rice is
tender. Drain excess water.

CLOSED PAN: Bring water and rice to
boil, cover pan and turn down to a gentle

simmer 15 mins. Turn off the heat and stil

WYPRODUKOWANE I SPAKOWANE DLA:
(Processed & Packed For:)

DEALIA Trade Sp zo.o.

Kazimierza Gierdziejewskiego 5, Magazyn 22

02-495 Warszawa Tel. +48 579 157 295 | e-mail: info@dealiatrade.pl



# **BASMATI REIS**

Menge pro Servier

## **Ernährung Information**

Servieren von Sixe 1/4 Tasse (45 Gramm) Ergibt 3/4 Tasse gekochten Reis, der pro Behalter 100 serviert wird

im Durchschnitt pro 100 g unge	ekocht
Energie	334.0 Kcal
Proteine	6.5 g
Kohlenhydrate	70.0 g
Ballaststoffe	2 4 a



Aufbewahrungshinweis: Immer an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren weg von direkter Sonneneinstrahlung.

#### KOCHMETHODEN

30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Offene Pfanne: Wasser zum Kochen bringen, und der Reis leicht umrühren. Bei mittlerer Hitze ungekocht kochen bis Der Reis ist zart. Lassen Sie überschüssiges Wasser ab.

Geschlossene Pfanne: Wasser und Reis zum Kochen bringen, Pfanne abdecken und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Wende vom Herd nehmen und die Pfanne noch 5 Minuten lang abdecken.

## WYPRODUKOWANE I SPAKOWANE DLA:

(Processed & Packed For:)

### DEALIA Trade Sp zo.o.

Kazimierza Gierdziejewskiego 5, Magazyn 22 02-495 Warszawa

Tel. +48 579 157 295 | e-mail: info@dealiatrade.pl

# RYŻ BASMATI

## Wartość odżywcza

Wielkość porcji: 1/4 kubka (45 gramów) daje po ugotowaniu 3/4 kubka; 100 gramów:

Średnia ilość w porcji	llość
w 100 gramach nieugotowaneg	jo ryżu
Energia	334.0 Kcal
Białko	6.5 a
Węglowodany Błonnik pokarmowy	70.0 q
	2.4 g
Tłuszcz	0.4 a



llość

 $0.4 \, a$ 

Sposób przechowywania: Zawsze w chłodnym i suchym miejscu, z dala od światła słonecznego.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Moczyć w zimnej wodzie przez 30 minut Bez przykrycia: doprowadź wode do wrzenia, dodaj ryż delikatnie mieszając. Gotuj na średnim ogniu, aż ryż będzie delikatny. Odcedź nadmiar wody.

Pod przykryciem: Zagotuj wodę i ryż, przykryj naczynie i przygrzej na wolnym ogniu przez 15 minut. Wyłącz ogień i trzymaj pod nakryciem jeszcze 5 minut.