

## VEGGOFIX MEATY MINCE

### **EN Plant based alternative to minced meat**

**Ingredients:** soy and wheat proteins, oat flour, wheat semolina, onion, garlic, maltodextrin, potato starch, smoked paprika, allspice, lovage, chili, thyme, cocoa, flavor enhancer: monosodium glutamate, salt, vitamin B12.

Contains soy and gluten. Produced in a facility that processes allergens such as peanuts, tree nuts, celery, mustard, sesame, lupine, sulfites, milk, egg, and fish. Store in a cool dry place.

**Nutritional values for 100g dry blend:** Energy 347Kcal/1465KJ, Fats 3.7g of which saturated fat 1.1g, Carbohydrates 29.4g of which sugars 3.8g, Fibers 9.8g, Protein 44.1g, Salt 1.7g, Potassium 1.0g, Vitamin B12 2.5µg

**Nutritional values for 100g serving\*:** Energy 234Kcal/978KJ, Fats 8.7g of which saturated fat 1.3g, Carbohydrates 14.7g of which sugars 1.9g, Fibers 4.9g, Protein 22.1g, Salt 0.8g, Potassium 0.5g, Vitamin B12 1.25µg

\*After preparation with water and sunflower oil

**Preparation:** Mix 200g of dry blend with 250ml (1 cup) of water. Let it hydrate over 3 minutes for a firmer mince. Pour 1-2 tbsp of oil in a frying pan or in the mixture (for baking). Make shapes like with minced meat. Fry for 6-12 min at medium heat or bake for 15-20 min at 200°C. Thin shapes cook faster. Stir fried mince is done in 5 min. Cook till golden brown for best results.

**Produced in EU for VEGGOFIX FOODS SRL.**

### **FR Alternative végétale à la viande hachée**

**Ingrédients:** protéines de soja et de blé, farine d'avoine, semoule de blé, oignon, ail, maltodextrine, fécule de pomme de terre, paprika fumé, piment de la Jamaïque, livèche, piment, thym, cacao, exhausteur de goût: glutamate monosodique, sel, vitamine B12.

Contient du soja et du gluten. Produit dans une installation qui traite des allergènes tels que les arachides, les noix, le céleri, la moutarde, le sésame, le lupin, les sulfites, le lait, les œufs et le poisson. Conservez dans un endroit frais et sec.

**Valeurs nutritionnelles pour 100 g:** Énergie 347Kcal/1465KJ, Lipides 3,7g dont graisses saturées 1,1g, Glucides 29,4g dont sucres 3,8, Fibres 9,8g, Protéines 44,1g, Sel 1,7g, Potassium 1,0g, Vitamine B12 2,5 µg

**Valeurs nutritionnelles pour une portion de 100 g\*:** Énergie 234 Kcal/978 KJ, Lipides 8,7 g dont graisses saturées 1,3 g, Glucides 14,7 g dont sucres 1,9 g, Fibres 4,9 g, Protéines 22,1 g, Sel 0,8 g, Potassium 0,5 g, Vitamine B12 1,25 µg

\*Après préparation avec de l'eau et de l'huile de tournesol

**Préparation:** Mélanger 200 g de mélange sec avec 250 ml (1 tasse) d'eau. Laissez-le s'hydrater pendant 3 minutes pour un hachis plus ferme. Versez 1 à 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle ou dans le mélange (pour la cuisson). Réalisez des formes comme avec de la viande hachée. Faire frire pendant 6 à 12 minutes ou cuire au four pendant 15 à 20 minutes à feu moyen. Les formes fines cuisent plus rapidement. Le hachis sauté est cuit en 5 minutes. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré pour de meilleurs résultats.

**Produit en UE pour VEGGOFIX FOODS SRL.**