

Creole Grilled Chicken Gumbo with Rice

Gombo créole au poulet grillé avec riz

Directions:

1. Open pouch and remove oxygen absorber.
2. Prepare in pouch or other suitable container.
3. Add 2 cups (16 oz) boiling water to ingredients or fold /crease & fill pouch to "E-Z Fill Line" 8.
4. Stir thoroughly then seal pouch or cover.
5. Let stand 10–12 minutes; stir again & serve.

Mode d'emploi:

1. Ouvrir l'emballage et retirer l'absorbant d'oxygène.
2. Préparer dans un sachet ou un autre récipient approprié.
3. Ajoutez 2 tasses (473 ml) d'eau bouillante aux ingrédients ou pliez le sachet et remplissez-le jusqu'à la "ligne de remplissage E-Z" 8.
4. Bien remuer et refermer le sachet ou couvrir.
5. Laisser reposer 10 à 12 minutes; remuer de nouveau et servir.

Ingredients: Precooked rice, Cooked seasoned chicken (chicken, salt), Red and green bell peppers, Onion, Tomato flakes, Cayenne pepper, Potato starch, Sea salt, Okra, Chicken flavour broth mix (maltodextrin, salt, torula yeast, dehydrated vegetables, potato flour, xanthan gum, spices, spice extractives, soy lecithin), Onion, Dried garlic, Seasoning (yeast extract, salt, canola oil), Celery, Paprika, Sassafras leaf powder (spices, sassafras), Black pepper, Green onion, Oregano, Thyme.

Ingrédients: Riz précuit, Poulet assaisonné et cuit (poulet, sel), Poivrons rouges et verts, Oignon, Flocons de tomate, Piment de Cayenne, Féculé de pomme de terre, Sel de mer, Okra, Mélange de bouillon à saveur de poulet (maltodextrine, sel, levure torula, légumes déshydratés, farine de pomme de terre, gomme xanthane, épices, extraits d'épices, lécithine de soya), Oignon, Ail séché, Assaisonnement (extrait de levure, sel, huile de canola), Céleri, Paprika, Poudre de feuilles de sassafras (épices, sassafras), Poivre noir, Oignon vert, Origan, Thym.

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1 package 2 servings
pour 1 emballage 2 portions - 154g

	Per 1 package Pour 1 emballage	Per 1/2 package Pour 1/2 emballage
Calories	540	270
	% Daily Value* / % valeur quotidienne*	
Fat / Lipides 5 g†	7 %	3 %
Saturated / saturés 1.5 g + Trans / trans 0.1 g	8 %	3 %
Carbohydrate / Glucides 41 g		
Fibre / Fibres 10 g	36 %	18 %
Sugars / Sucres 14 g	14 %	7 %
Protein / Protéines 32 g		
Cholesterol / Cholestérol 60 mg		
Sodium 1690 mg	73 %	37 %
Potassium 2550 mg	75 %	37 %
Calcium 150 mg	12 %	6 %
Iron / Fer 5 mg	28 %	14 %

† Amount in / Teneur pour Per 1 package Pour 1 emballage

*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**



GLUTEN FREE
SANS GLUTEN

\$16.95



AlpineAire Foods 130 Cyber Ct. Rocklin, CA. USA 95765
Contains Bioengineered Food Ingredients
800.755.6701 info@alpineaire.com www.alpineaire.com