

Findus Special Foods

VÄLLING MED FULLKORN OSOCKRAD

PROTEINRIK

INNEHÅLLER JÄRN

RIK PÅ D-VITAMIN & KALCIUM

Varma & goda stunder med Välling med fullkorn!

Frukost

Börja dagen med en varm kopp Välling med fullkorn. Njut den som den är eller smaksätt den med fruktpuréer (se tips på baksidan). Komplettera med en smörgås med gott pålägg.

Mellanmål

Välling med fullkorn är enkel att blanda till och värma i mikron eller på spisen. Passar perfekt som mellanmål och ger snabbt ny ork och energi.

Kvällsmål

Välling med fullkorn är även gott att ta till kvällen då den är mättande och värmande. Ett utmärkt sätt att komma till ro innan läggdags.



GoVital

Välling med fullkorn, osockrad Findus 81901

Vällingen är rik på protein som bidrar till att bevara muskelmassan. Den är även berikad med vitaminer och mineraler, bland annat kalcium och D-vitamin som behövs för att bibehålla en normal benstomme. Njut av en god och fyllig välling som en del av en varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Förvaring

Lagras torrt, ej över normal rumstemperatur. Öppnad förpackning bör förbrukas inom 2 månader.

Ingredienser

Skummjörkpulver, Fullkornsmjöl 37 % (fullkornsmjöl av vete, havremjöl), vegetabilisk olja (solros, raps), maltodextrin, maltextrakt, vetekli, joderat salt, mineralämnen (kalcium, järn), vitaminer (D, E, C, tiamin, niacin och B₆),

Vikt

760 g

Frukost med välling - en bra start på dagen!

Välling är mättande och både smakar och gör gott.

En portion välling gjord på vatten ger

154 kcal och **8,3 g** protein.

Om vällingen tillagas med mjölk får man

290 kcal och **16 g** protein.

Mellanmålet - viktig energikälla under dagen!

Mellanmålet är en skön och avkopplande stund som ger kroppen möjlighet att återhämta sig när orken börjar tryta mellan huvudmåltiderna. Man brukar rekommendera att ta mellanmål 3-4 ggr per dag. Viktigt att tänka på är att fylla på med ett bra mellanmål som är näringsrikt.

Välling med fullkorn är ett utmärkt mellanmål och går att variera i oändliga smaker. Du får ny kraft och energi och kan hålla humöret på topp.

Gör din smaksatta välling med puréer!

Recept!

Välling med smak av frukt eller bär

100 g Findus päronpuré eller

60 g av valfria Findus puréer

1 dl Välling med fullkorn, pulver

2,25 dl vatten eller mjölk

ev. lite socker

Tillaga vällingen. Blanda i puré.
Värm och servera.

Skapa din egen vällingmeny!

Måndag Aprikosvälling

Tisdag Jordgubbsvälling

Onsdag Blåbärsvälling

Torsdag Katrinplommonvälling

Fredag Päronvälling

Lördag Hallonvälling

Söndag Mangovälling



Tillagning 1 portion

MIKRO (750 W)

1. Vispa ner ca 1 dl (40 g) pulver i 2,25 dl kallt vatten direkt i en mugg.
2. Tillaga på full effekt 1 - 1 ½ min.
3. Rör om och servera.

KASTRULL

1. Blanda pulver och vatten. Vispa till slät konsistens.
2. Värm till ämtemperatur (ca +45° C).

Vid tillagning av mindre än 25 port. kan pulvret blandas i varmt vatten.

Vid tillagning av större antal portioner blandas pulvret i kallt vatten under vispning.

Dosering

Port.	Färdig välling	Pulver	Vatten
1	250 ml	40 g (ca 100 ml)	225 ml
4	1 lit	160 g (ca 350 ml)	900 ml
19	4,75 lit	760 g (1 pkt)	4,28 lit
40	10 lit	1,6 kg	9 lit
95	23,75 lit	3,8 kg (1 krt)	21,4 lit

För näringstätare välling ersätt vattnet med mjölk!

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tfn 020-88 61 00
specialfoods@se.findus.com
www.specialfoods.se

