



# CENTEIO

FLOCOS INTEGRAIS



seleção  
CEREAIS

Versátil e nutritivo • Vegan  
Alto teor em fibra

**Sugestão de utilização:** Consumir simples ou combinados com outros cereais integrais, como aveia, trigo ou cevada. Cozinhar em bebida vegetal ou leite, durante 12 a 15 minutos. Para uma cozedura mais rápida e textura mais macia, colocar previamente de molho. Podem também ser adicionados às massas de pães, bolos e hambúrgueres.

**Ingredientes:** Flocos de **CENTEIO** integral.

**Para alérgenos ver ingredientes realçados.**

**Pode conter vestígios de soja, sésamo e frutos de casca rija.**

**Declaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1383 kJ/327 kcal; Lípidos 1,7 g, dos quais saturados 0,3 g; Hidratos de carbono 61,2 g, dos quais açúcares 1,2 g; Fibra 12,6 g; Proteínas 10,5 g; Sal <0,01 g.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto manter num recipiente fechado, de preferência no frigorífico. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem)

Embalado por: **IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.**

Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal

Tel.: 263 659 453 • [consumidor@ignoramus.pt](mailto:consumidor@ignoramus.pt) • [www.ignoramus.pt](http://www.ignoramus.pt)

(Chamada para a rede fixa nacional)

400 g

R0003-9189-10231

5 604321 002108

