

Viver a Vida a Cem Porcento



LENTILHAS VERDES

Alto teor em ferro,
proteína e fibra

500 g

O FERRO CONTRIBUI PARA A FORMAÇÃO
NORMAL DE GLÓBULOS VERMELHOS E DE HEMOGLOBINA

Conservar em local
fresco e seco.

Lote/Consumir de
preferência antes do fim
de: (ver embalagem)



Sugestões de utilização: Lavar em água corrente. Colocar numa panela com água fria abundante e deixar ferver. Retirar a espuma que fica à superfície e cozer cerca de 20 minutos, em lume brando. Depois de cozidas, passar por água fria. Juntar a um estufado, salteado, salada ou sopa. Acompanhar com um cereal integral, uma vez que se complementam a nível nutricional.

Ingredientes: Lentilhas verdes. Sem OGM.

Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo e mostarda.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1485 kJ/360 kcal; Lípidos 1,3 g, dos quais saturados 0,1 g; Hidratos de carbono 58 g, dos quais açúcares 6 g; Fibra 12 g; Proteínas 25 g; Sal 0,5 g. Minerais: Ferro 7,8 mg (55,7%*). *VRN - Valor de Referência do Nutriente.

Embalado por:

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda. • Av. N. Sr.ª Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia
Tel.: 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt • www.ignoramus.pt

marcacempercento

