



LENTILHAS

VERMELHAS



seleção
LEGUMINOSAS

Alto teor em proteína e fibra
Alto teor em ferro, fósforo e zinco

Sugestões de utilização: Não é necessário demolhar. Rápida cozedura. Lavar em água corrente. Colocar numa panela em água fria abundante e deixar ferver. Retirar a espuma que fica à superfície e cozer cerca de 10 minutos, em lume brando. Ideal para hambúrgueres, sopas, recheios de tartes e empadas.

Ingredientes: Lentilhas vermelhas. **Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija.**

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1745 kJ/415 kcal; Lípidos 1,1 g, dos quais saturados 0,2 g; Hidratos de carbono 60,1 g, dos quais açúcares 2 g; Fibra 30,5 g; Proteínas 25,8 g; Sal 0,02 g. **Vitaminas e Sais Minerais:** Fósforo 451 mg (64,4%*); Magnésio 122 mg (32,5%*); Ferro 7,5 mg (53,6%*); Zinco 4,8 mg (48%*).

*VRN - Valor de Referência do Nutriente.

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 de: (ver embalagem)

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.

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

Tel.: +351 263 659 453 (Chamada para a rede fixa nacional)

consumidor@ignoramus.pt • www.cemporcento.pt • www.ignoramus.pt

500 g

R0004-9184

5 6043321 000227 >

