



Refeições  
fáceis e  
rápidas

# ESPARGUETE

INTEGRAL



seleção  
CEREAIS

Rápida cozedura  
Alto teor em fibra • Fonte de proteína

As massas integrais são naturalmente mais equilibradas que as massas brancas. São uma excelente fonte de proteína com um alto teor em fibra, contribuindo para o aumento do valor nutricional da refeição.

**Preparação:** Cozer, cerca de 80 g/pessoa, em água abundante temperada com sal marinho integral, durante 8 a 10 minutos. Escorrer e envolver com um fio de azeite. Servir com vegetais, sementes e bagas.

**Ingredientes:** Sêmola de TRIGO duro (90%); fibra: sêmea de TRIGO mole, germen (10%). **Para alérgicos ver ingredientes realçados.**

**Declaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1433 kJ/338 kcal; Lípidos 1,4 g, dos quais saturados 0,2 g; Hidratos de carbono 65 g, dos quais açúcares 4,8 g; Fibra 7,5 g; Proteínas 12,7 g; Sal 0,01 g.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto manter num recipiente fechado. Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem)

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.

Av. Nossa Sr.ª de 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

R0005-1039-9384

