

# Fast Good



## Nutritivo

A melhor combinação de verdadeiros ingredientes vegetais, repletos de nutrientes e com alto teor em proteína.



## Delicioso

Receita com ingredientes autênticos, que conferem um sabor único, sem corantes nem conservantes.



## Rápido

Sempre à mão, pronto a consumir, para desfrutar de mais tempo com a sua família.



## Prático

Conservação à temperatura ambiente, sem necessidade de refrigeração, ideal para levar sempre consigo.



## Sustentável

Reduzir o consumo de produtos de origem animal contribui ativamente para a conservação dos recursos naturais do planeta.

# SOJA E AVEIA SOY AND OAT

NÃO PRÉ-FRITO  
INGREDIENTES VEGETAIS  
SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL / NUTRITION DECLARATION

Valores médios por / Average values per	100 g
Energia/Energy	904 kJ/216 kcal
Lípidos/Fat	8,5 g
dos quais saturados/of which saturates	2,9 g
Hidratos de carbono/Carbohydrate	18 g
dos quais açúcares/of which sugars	4,1 g
Fibra/Fibre	3,6 g
Proteínas/Protein	15 g
Sal/Salt	2,2 g

(PT) Não necessita de refrigeração antes de aberto. Conservar à temperatura ambiente, em local fresco e seco. Depois de aberto, consumir de imediato. Contém açúcares naturalmente presentes.

(EN) No refrigeration required before opening. Store at room temperature in a cool, dry place. Once opened, consume immediately.



## SOJA E AVEIA

(PT) Preparado vegetal  
à base de soja e aveia

**Ingredientes:** Água; AVEIA (15,3%); cebola (cebola, óleo de palma, farinha de TRIGO, sal marinho); GLÚTEN de TRIGO; SOJA (11,5%); cebola; molho de SOJA (água, feijão de SOJA, TRIGO, sal); tomate; azeite; sal marinho; extrato de levedura; aroma; sal; vinagre de maçã.

Para alergénios ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de leite, ovo, sementes de sésamo, frutos de casca rija, amendoim, mostarda e aipo.

**Preparação:** Pronto a consumir. Aquecer na frigideira, grelhador ou micro-ondas, de ambos os lados. Servir no pão ou no prato, com um acompanhamento.

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

Quantidade líquida:

160 g (2 x 80 g)



# Fast Good

# SOJA E AVEIA

fonte natural de fibra

Alto teor em  
proteína vegetal

Sem adição  
de açúcares

Sem corantes  
nem conservantes

100% INGREDIENTES  
VEGETAIS



## SOY AND OAT

(EN) Vegetable preparation  
based on soy and oat

**Ingredients:** Water; OAT (15,3%); onion (onion, palm oil, WHEAT flour, sea salt); WHEAT GLUTEN; SOY (11,5%); onion; SOY sauce (water, SOYBEANS, WHEAT, salt); tomato; olive oil; sea salt; yeast extract; flavouring; salt; apple cider vinegar.

For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of milk, egg, sesame seeds, nuts, peanut, mustard and celery.

**Preparation:** Ready to eat. Heat in a frying pan, grill or microwave, on both sides. Serve on bread or plate with a side dish.

Lote/Best before: (see package)

Net weight:

160 g (2 x 80 g)

Conheça a nossa gama completa em

[WWW.IGNORAMUS.PT](http://WWW.IGNORAMUS.PT)

2  
unidades  
individuais