



ABÓBORA

SEMENTES



seleção
SEMENTES

Versáteis e nutritivas • Vegan
Alto teor em proteína e fibra

150 g

R0007-9157

5 604321 021802 >



Sugestões de utilização: Adicionar a saladas, sopas, pratos quentes, cereais e iogurtes. Incorporar em pães, bolachas, hambúrgueres e tartes ou consumir diretamente como snack.

Ingredientes: Sementes de abóbora.

Podem conter vestígios de glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija.

Declaração Nutricional (valores médios/100 g): Energia 2550 kJ/615 kcal; Lípidos 49 g, dos quais saturados 8,8 g; Hidratos de carbono 10,4 g, dos quais açúcares 0,7 g; Fibra 6 g; Proteínas 30,1 g; Sal 0,01 g. **Vitaminas e Sais Minerais:** Tiamina (B1) 0,2 mg (18%*); Riboflavina (B2) 0,3 mg (21%*); Niacina (B3) 1,7 mg (11%*); Vitamina B6 0,2 mg (14%*); Ácido Fólico 58 µg (29%*); Potássio 897 mg (45%*); Fósforo 1174 mg (168%*); Magnésio 535 mg (143%*); Ferro 15 mg (107%*); Cobre 1,4 mg (140%*); Manganês 3 mg (150%*). *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

