



## PORQUÊ A SOJA NA NOSSA ALIMENTAÇÃO?

A Soja é um pequeno grão com um excelente perfil nutricional, capaz de ser transformado em produtos versáteis, para serem apreciados a qualquer hora, em qualquer lugar. Com elevado conteúdo proteico e baixo teor de gordura, a soja é perfeita para substituir a carne numa alimentação equilibrada.

### PRONTOS EM 2 MINUTOS

#### Bifes de Soja com Molho de Cogumelos

Laminar os cogumelos e salteá-los com um pouco de azeite. Juntar aos cogumelos creme culinário vegetal e temperar com molho de soja e grãos de pimenta. Por fim, juntar os Bifes de Soja ao preparado e deixar apurar durante 2-3 minutos. O creme culinário vegetal pode ser substituído por leite de coco.



# Bifes de Soja

## Sabor Natural

*Os Bifes de Soja sabor Natural podem ser combinados com diferentes acompanhamentos, para obter uma enorme variedade de pratos rápidos, saudáveis e equilibrados.*

**Caril de Lentilhas Vermelhas:** Juntar cebola, alho, gengibre ralado com um pouco de azeite, e deixar alourar. Adicionar as lentilhas previamente cozidas, leite de coco, caril em pó, um pouco de sal e cozinhar durante 10-15 minutos.

**Molho de Mostarda e Mel:** Juntar 2 colheres de sopa de mostarda, um fio de azeite, 1 colher de sopa de mel, 2 dentes de alho picados e 4 colheres de sopa de creme culinário vegetal.

**Vegetais Salteados:** Saltear courgette, beringela, cenoura e pimento com um pouco de azeite, cebola, ervas aromáticas e molho de soja. Servir com um molho de sumo de lima, um pedaço de gengibre ralado e um fio de mel de cana.

**Salada de Quinoa com Abacate:** Juntar à quinoa previamente cozida, abacate, tomate, cebola e rúcula. Temperar com óleo de sementes (abóbora, girassol, cânhamo ou linhaça), salsa picada, sumo de limão e flor de sal.

**Esparguete Integral com Legumes:** Saltear em azeite, cebola, ervilhas e cenoura, temperados com pimenta preta e molho de soja. Juntar o esparguete integral previamente cozido e servir com sementes de sésamo tostadas.

SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO  
POR TELEFONE OU EMAIL

Gabinete de Apoio ao Consumidor

263 659 453

consumidor@ignoramus.pt  
www.ignoramus.pt

Fabricado para: IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.  
Av. Nossa Sr.ª Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia



## Bifes de Soja

Sabor Natural

**Ingredientes:** SOJA hidratada (água, SOJA texturizada) (87,4%); água; caldo vegetal (sal, farinha de arroz, extrato de levedura, cebola, alho, óleo de girassol); sal; extrato de levedura (contém TRIGO).

Para alérgicos ver ingredientes reações. Pode conter vestígios de ovo, leite, aipo, amendoim, mostarda, sésamo e frutos de casca rija.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
Valores médios por	100 g	125 g	%DR*
Energia	229 kJ	286 kJ	3
	54 kcal	68 kcal	
Lípidos	0,5 g	0,7 g	0,9
dos quais saturados	0,1 g	0,2 g	1
Hidratos de carbono	1,5 g	1,9 g	0,7
dos quais açúcares	1,5 g	1,9 g	2,1
Fibra	3,4 g	4,2 g	—
Proteínas	9,3 g	12 g	24
Sal	1,8 g	2,2 g	37

\*DR - Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).

Contém aproximadamente  
duas porções de 125 g.



PRONTOS A CONSUMIR



# Bifes de Soja

Sabor Natural

Prontos a consumir



Alto teor em proteína  
Baixo teor de gordura  
Sem conservantes

Uma porção de 125 g contém 24% da DR\* de proteína  
\*Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)



## Bifes de Soja

Sabor Natural

CONSERVAÇÃO  
À TEMPERATURA  
AMBIENTE

- Não necessitam de refrigeração antes de aberto. Apresentam uma validade longa por serem esterilizados por calor, conferindo toda a estabilidade para poderem estar à temperatura ambiente, assegurando todas as suas características, sabor e textura.

- Depois de aberta a embalagem, colocar os bifes num recipiente fechado e conservar no frigorífico durante um período máximo de 2 dias.

Lote/Consumir de preferência antes do fim de  
(Ver embalagem)

Quantidade líquida: 250 g



2  
porções

250 g

PRONTOS A CONSUMIR

Substituto Vegetal da Carne