

ALIMENTO FUNCIONAL

# LINHAÇA

dourada e moída

A Linhaça é um alimento funcional por excelência, fonte de proteína e com alto teor em fibra, vitamina B6, ácido fólico, ferro, magnésio, fósforo, manganês e cobre. A moagem da semente permite uma melhor assimilação dos seus componentes e uma maior efetividade.

## Enriqueça a sua alimentação com 3 colheres de sopa de Linhaça por dia

**Simples** – Diluir 1 colher de sopa de linhaça num copo de água e tomar pela manhã, em jejum.

**Cereais** – Juntar 1 a 2 c. de sopa de linhaça numa taça com bebida vegetal\*, cornflakes + estaladiços\*, cranberries\* e sementes de chia\*.

**Batidos** – No liquidificador, juntar 1 copo de bebida vegetal\*, fruta fresca, 2 c. de sopa de aveia instantânea + nutritiva\*, 1 c. de sopa de linhaça, xarope de agave\* e canela\* a gosto. Polvilhar com sementes de girassol\*.

**Iogurte** – Ao iogurte, juntar 1 c. de sobremesa de linhaça, 1 c. de sopa de granola + deliciosos de cereais dourados\* e bagas goji\* a gosto. Pode substituir o iogurte por puré de maçã\*.

**Sopas, pratos quentes e saladas** – No momento de servir, polvilhar os seus pratos com linhaça.

**Alternativa ao ovo** – Juntar 1 c. de sopa de linhaça com 3 c. de sopa de água, para substituir um ovo. Envolver bem e deixar repousar durante alguns minutos. De seguida, juntar o preparado aos ingredientes secos da receita.

**Pão, bolos, bolachas** – Substituir 2 colheres de sopa de farinha por linhaça, por cada 500 g de farinha.

**Panquecas** – Juntar 2 c. de sopa de linhaça com 6 c. de sopa de água morna. Adicionar 1 chávena de aveia instantânea + nutritiva\*, 6 c. de sopa de bebida vegetal\*, 1 iogurte natural (ou de soja\*), 1 c. de sobremesa de xarope de agave\* e 1 c. de chá de fermento em pó. Numa frigideira antiaderente, colocar uma concha de massa e dourar de ambos os lados, durante uns minutos. Repetir até a massa terminar. Servir com fruta, mel\*/melaço de cana\* e canela\*.

\*Produtos Cem Porcento



## LINHAÇA

dourada e moída

**Ingredientes:** Sementes de linhaça.

Pode conter vestígios de glúten, soja, sementes de sésamo, frutos de casta rija, amendoim e mostarda.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
Valores médios por	100 g	
Energia	2598 kJ	627 kcal
Lípidos	41 g	
dos quais saturados	9 g	
Hidratos de carbono	28,9 g	
dos quais açúcares	1,6 g	
Fibra	27 g	
Proteínas	22 g	
Sal	0,07 g	
Vitaminas e Sais Minerais	100 g	%VRN*
Vitamina B6	0,61 mg	44
Ácido fólico	112 µg	56
Cálcio	236 mg	30
Fósforo	622 mg	89
Magnésio	431 mg	115
Ferro	5 mg	36
Cobre	1 mg	100
Manganês	3 mg	150

\*VRN - Valor de Referência do Nutriente.

Conservar em local fresco e seco.  
Lote/Consumir de preferência antes de:  
(ver embalagem)

Quantidade líquida: 200 g

Gabinete de Apoio ao Consumidor

263 659 453

consumidor@ignoramus.pt  
www.ignoramus.pt

SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO  
POR TELEFONE OU EMAIL

ALIMENTAÇÃO VIVA



# LINHAÇA

dourada e moída

LINAZA DORADA Y MOLIDA

Alto teor em Fibra • Fonte de Proteína  
Alto teor em Vitamina B6, Ácido Fólico, Ferro,  
Magnésio, Fósforo, Manganês e Cobre



## LINAZA

dorada y molida

**Ingredientes:** Semillas de linaza.

Puede contener trazas de gluten, soja, granos de sésamo, frutos de cáscara, cacahuete y mostaza.

Modo de empleo: Mezclar con cereales, yogur, frutas, puré de manzana, sopas y ensaladas. Añadir a las masas de panes y pasteles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores médios por	100 g	
Valor energético	2598 kJ/627 kcal	
Grasas	41 g	
de las cuales saturadas	9 g	
Hidratos de carbono	28,9 g	
de los cuales azúcares	1,6 g	
Fibra alimentaria	27 g	
Proteínas	22 g	
Sal	0,07 g	
Vitaminas y Minerales	100 g	%VRN*
Vitamina B6	0,61 mg	44
Ácido fólico	112 µg	56
Cálcio	236 mg	30
Fósforo	622 mg	89
Magnesio	431 mg	115
Hierro	5 mg	36
Cobre	1 mg	100
Manganeso	3 mg	150

\*VRN - Valores de Referência de Nutrientes.

Conservar en lugar fresco y seco.  
Lote/Consumir preferentemente antes del:  
(ver envase)

Cantidad neta: 200 g

Distribuido en España por:

BEDAR S.L - Pol. Ugarte, Nave 8C  
48480 Zaratama

Tfno.: 946714223 • www.bedar.com