

Viver a Vida a Cem Porcento



TRIGO SARRACENO GRÃO

Integral

Alto teor em fibra
Fonte de proteína

500 g

ALTO TEOR EM MAGNÉSIO, FÓSFORO E VIT. B3
FONTE DE POTÁSSIO E VITAMINAS B2 E B5

Conservar em local fresco e seco.

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



R0001

Semente de um fruto da família do ruibarbo. Um grão muito equilibrado e saboroso, naturalmente rico em proteína vegetal, fibra, vitaminas e minerais.

Sugestões de utilização: Lavar em água fria. Cozer em água abundante cerca de 15 min. Escorrer e reservar. Consumir doce ou salgado, em papas, como acompanhamento, em saladas e sopas. Pode também ser adicionado a batidos e às massas de pães e bolos, previamente demolhado.

Ingredientes: Trigo-sarraceno (trigo-mourisco) em grão. Sem OGM.
Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1435 kJ/343 kcal; Lipídios 3,4 g, dos quais saturados 0,7 g; Hidratos de carbono 71,5 g, dos quais açúcares 5 g; Fibra 10 g; Proteínas 13,3 g; Sal 0,03 g. Vit.: B2 0,4 mg (28,6%*); B3 7 mg (43,8%*); B5 1,2 mg (20%*). Minerais: Magnésio 231 mg (61,6%*); Fósforo 347 mg (49,6%*); Potássio 460 mg (23%*). *VRN - Valor de Referência do Nutriente.

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda. • Av. N. Sr.ª Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia
Tel.: 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt • www.ignoramus.pt marcacemporcento



5 604321 029792

Embalado por: