



Refeições
fáceis e
rápidas

MILLET

MILHO PAINÇO INTEGRAL



seleção
CEREAIS

Versátil e nutritivo • Vegan
Alto teor em fibra

Sugestão de utilização: Lavar bem 1 medida de millet e escorrer. Num tacho, aquecer o millet até dourar, mexendo sempre. Juntar 2 medidas de água a ferver e deixar cozer até a água evaporar, aproximadamente 12 minutos. Depois de cozido, utilizar em preparações doces ou salgadas, como acompanhamento, em saladas, purés, sopas, papas ou sobremesas.

Ingredientes: Sementes de millet.

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

Declaração Nutricional (valores médios/100 g): Energia 1582 kJ/
/378 kcal; Lípidos 4,2 g, dos quais saturados 0,7 g; Hidratos de carbono
72,9 g, dos quais açúcares 5 g; Fibra 8,5 g; Proteínas 11 g; Sal 0,1 g.

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 de 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

500 g

R0003-9973

5 6043321 029679 >

