

PREPARE A AVEIA PERFEITA EM 3 MINUTOS

PT | Preparação PAPA DE AVEIA: Colocar 40 g de aveia numa tigela (+/- 4 colheres de sopa). Juntar 250 ml de bebida vegetal e mexer muito bem. Levar ao micro-ondas durante um 1 minuto. Retirar, mexer novamente e levar a aquecer mais 1 minuto. Junte sementes, fruta e um adoçante a gosto. As suas papas estão prontas a consumir. Em alternativa, adicionar a aveia a uma bebida vegetal ou leite bem quente, e deixar repousar durante 5 minutos. Pode também adicionar a aveia diretamente a iogurtes e batidos (não necessita de cozedura) ou na preparação de panquecas e bolos.

ES | Preparación PAPILLA DE AVENA: Poner 40 g de avena en un bol (+/- 4 cucharadas soperas). Añadir 250 ml de bebida vegetal y remover muy bien. Calentar en el microondas durante 1 minuto. Remover nuevamente y calentar por 1 minuto más. Añadir semillas, frutas y un endulzante al gusto. Tu papilla está lista para comer. Alternativamente, añadir la avena a una bebida vegetal o leche muy caliente, y dejar reposar durante 5 minutos. También puede añadir la avena directamente a yogures y batidos (no requiere cocción) o en la preparación de panqueques y pasteles.

EN | PORRIDGE preparation: Place 40 g of oats in a bowl (+/- 4 tablespoons). Add 250 ml of vegetable drink and stir very well. Microwave for 1 minute. Remove, stir again and heat for another 1 minute. Add seeds, fruit and a sweetener to taste. Your porridge is ready to eat. Alternatively, add the oats to a vegetable drink or very hot milk, and let it rest for 5 minutes. You can also add oats directly to yogurts and smoothies (no cooking required) or to prepare pancakes and cakes.

FR | Préparation BOUILLIE: Mettre 40 g d'avoine dans un bol (+/- 4 cuillères à soupe). Ajouter 250 ml de boisson végétale et bien mélanger. Chauffer au micro-ondes pendant 1 minute. Retirer, mélanger à nouveau et chauffer encore 1 minute. Ajouter des graines, fruits et un édulcorant au goût. Votre bouillie est prêt à être consommée. Alternativement, ajouter l'avoine à une boisson végétale ou à du lait très chaud, et laisser reposer 5 minutes. Vous pouvez également ajouter de l'avoine directement aux yaourts et les smoothies (pas de cuisson nécessaire) ou dans la préparation de pancakes et de gâteaux.

PT | Mistura de aveia integral em pó e cacau.

ES | Mezcla de avena integral en polvo y cacao.

EN | Mix of whole oat in powder and cocoa.

FR | Mélange d'avoine complète en poudre et du cacao.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle

Valores médios / Valores medios Average values / Valeurs moyennes	100 g	40 g ³
Energia / Valor energético / Energy / Énergie	1582 kJ/375 kcal	633 kJ/150 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	6,3 g	2,5 g
dos quais saturados / de las cuales saturadas of which saturates / dont acides gras saturés	1,4 g	0,6 g
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	61,6 g	24,7 g
dos quais açúcares / de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	1,4 g	0,5 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	10,4 g	4,2 g
Proteínas / Protein / Protéines	12,8 g	5,1 g
Sal / Salt / Sel	0,03 g	0,01 g

PT | ³Esta embalagem contém aproximadamente 12 porções de 40 g. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem).

ES | ³Este envase contiene aproximadamente 12 porciones de 40 g. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado. Lote/Consumir preferentemente antes del fin de: (ver envase).

EN | ³This package contains approximately 12 portions of 40 g. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before end: (see package).

FR | ³Ce paquet contient environ 12 portions de 40 g. Conservez dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé. Lot/À consommer de préférence avant fin: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta / Net weight / Quantité nette: **500 g**



Aveia
instantânea
CACAU

DELICIOSA
E NUTRITIVA



viva e partilhe
um estilo de vida
mais saudável
e sustentável



WWW.IGNORAMUS.PT



Aveia
instantânea
CACAU

AVEIA INSTANTÂNEA CACAU

ALTO TEOR EM FIBRA · FONTE DE PROTEÍNA
SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES¹ · APTA PARA VEGANOS

PT | Mistura de aveia integral em pó e cacau.

Ingredientes: AVEIA integral² (64%); trigo-sarraceno; cacau em pó (5%). ¹Contém açúcares naturalmente presentes. ²Origem: UE/Não-UE. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, leite, sementes de sésamo e frutos de casca rija.

AVENA INSTANTÂNEA CACAO

ALTO CONTENIDO DE FIBRA · FUENTE DE PROTEÍNAS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS¹ · APTA PARA VEGANOS

ES | Mezcla de avena integral en polvo y cacao.

Ingredientes: AVENA integral² (64%); alforfón; cacao en polvo (5%). ¹Contiene azúcares naturalmente presentes. ²Origen: UE/Fuera de la UE.

Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, leche, granos de sésamo y frutos de cáscara.

INSTANT OAT COCOA

HIGH FIBRE · SOURCE OF PROTEIN
WITH NO ADDED SUGARS¹ · SUITABLE FOR VEGANS

EN | Mix of whole oat in powder and cocoa.

Ingredientes: Whole OAT² (64%); buckwheat; cocoa powder (5%). ¹Contains naturally occurring sugars. ²Origin: EU/Non-EU.

For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, milk, sesame seeds and nuts.

AVOINE INSTANTANÉE CACAO

RICHE EN FIBRES · SOURCE DE PROTÉINES
SANS SUCRE AJOUTÉS¹ · ADAPTÉ AUX VÉGANS

FR | Mélange d'avoine complète en poudre et du cacao.

Ingredientes: AVOINE complète² (64%); sarrasin; cacao en poudre (5%). ¹Contient des sucres naturellement présents. ²Origine: UE/Non-UE.

Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, lait, graines de sésame et fruits à coque.

NOVA
IMAGEM



DELICIOSA
E NUTRITIVA



Aveia
instantânea
CACAU

100%
NATURAL

SEM
AÇÚCARES
ADICIONADOS¹

PRODUZIDO EM PORTUGAL²



500 g



Aveia
instantânea
CACAU

Ingredientes
Autênticos,
e nada mais

100% AVEIA INTEGRAL

ALTO TEOR EM FIBRA
FONTE DE PROTEÍNA

SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS¹

SEM AROMAS, CORANTES
E CONSERVANTES

APTA PARA VEGANOS

¹Contém açúcares naturalmente presentes.

sugestão de apresentação / sugerencia de presentacion / sugerencia de presentacion / suggestion de presentation