



ESPELTA

GRÃO INTEGRAL



seleção
SEMENTES

Vegan • 100% natural
Alto teor em fibra • Fonte de proteína

Sugestões de utilização: Antes de utilizar, colocar de molho durante a noite. Preparar bebidas e papas. Cozer 1 medida de espelta com 2 medidas de água e servir como acompanhamento, enriquecer sopas e saladas. Para preparar pães e bolos, moer os grãos diretamente até obter uma farinha fina.

Ingredientes: TRIGO ESPELTA integral. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija.

Declaração Nutricional (valores médios/100 g): Energia 1377 kJ / 326 kcal; Lípidos 2 g, dos quais saturados 0,5 g; Hidratos de carbono 57 g, dos quais açúcares 3 g; Fibra 12 g; Proteínas 14 g; Sal 0,01 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 do fim 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.ignoramus.pt

500 g

R0001-2379-10101-04231

