



Ana Bravo
NUTRIÇÃO COM CORAÇÃO

MIX PANQUECAS AVEIA e SEMENTES

*Preparação Instantânea
vegan • sem açúcares adicionados*

Sugestões de utilização: Numa taça, misturar 1 cháv. de mix, $\frac{3}{4}$ cháv. de bebida vegetal, 1 banana madura esmagada e 1 c. de chá de fermento em pó. Para dar um sabor diferente à massa, juntar 1 c. de sopa de farinha de alfarroba/cacau. De seguida, deitar 1 concha de massa numa frigideira antiaderente, pré-aquecida. Cozinhar a panqueca de ambos os lados, durante 2 minutos, até ficar dourada. Servir com fruta fresca, iogurte ou puré de fruta.

Ingredientes: AVEIA integral (60%); trigo-sarraceno moído; quinoa moída; linhaça dourada; sementes de chia; linhaça castanha.

Contém 20% de sementes. Contém açúcares naturalmente presentes.

Para alérgicos ver ingredientes realçados.

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

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1731 kJ/413 kcal; Lípidos 12,8 g, dos quais saturados 1,7 g; Hidratos de carbono 53,9 g, dos quais açúcares 1,3 g; Fibra 13,8 g; Proteínas 13,5 g; Sal 0,03 g.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado, de preferência no frigorífico. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem)

Fabricado por:

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



R0004



500 g

