



# QUINOA

**TRICOLOR** EM GRÃO



seleção  
CEREAIS

Versátil e nutritiva • Vegan  
Fonte de proteína • Alto teor em fibra

**Receita base:** Lavar a quinoa em água corrente. Cozinhar 1 medida de quinoa em 2 medidas de água a ferver, cerca de 15 minutos até a água evaporar. Temperar a gosto. De seguida, desligar o lume e deixar repousar durante 5 minutos. Soltar os grãos com um garfo e servir como acompanhamento ou em saladas. Pode também ser utilizada para enriquecer hambúrgueres, risotos, sopas e pães.

**Ingredientes:** Quinoa branca; quinoa vermelha; quinoa preta.

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

**Declaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1859 kJ/440 kcal; Lípidos 7,9 g, dos quais saturados 0,6 g; Hidratos de carbono 72,8 g, dos quais açúcares 3 g; Fibra 4,2 g; Proteínas 17,5 g; Sal 0 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.<sup>a</sup> de Guadalupe, n.<sup>o</sup> 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

250 g

R0005-10256

5 604321 035403

