



# vegan

## Mix panquecas

# Proteicas

### Preparação instantânea

pequenos-almoços e lanches nutritivos

**15% proteína**

**500 g**

**Sugestões de utilização:** Numta taça, misturar 1 cháv. de mix, ¾ cháv. de bebida vegetal, 1 banana esmagada e 1 c. de chá de fermento em pó. De seguida; deitar 1 concha de massa num frigideira antiaderente, pré-aquecida. Cozinhar a panqueca de ambos os lados, durante 2 minutos, até ficar dourada. Servir com fruta e iogurte.

**Ingredientes:** AVEIA integral; trigo-sarraceno; sementes de linhaça dourada; farinha de cânhamo.

**Para alergénios ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sésamo e frutos de casca rija.**

**Contém açúcares naturalmente presentes.**

**Declaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1669 kJ/398 kcal; Lípidos 11,4 g, dos quais saturados 1,5 g; Hidratos de carbono 48,9 g, dos quais açúcares 1,5 g; Fibra 19,4 g; Proteínas 15,3 g; Sal 0,1 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)

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 • f/marcacemporcento

**sem adição de açúcares • alto teor em fibra**

R0001-10300-0491

