

# AVEIA

## com Café

### PREPARAÇÃO EXPRESS



**PT | Preparação para papa:** Misturar 5 colheres de sopa (50 g) de aveia com 150-200 ml de bebida vegetal ou água. Aquecer no micro-ondas durante 1 minuto. Retirar e mexer. Aquecer mais 1 minuto e estão prontas a consumir. Pode também ser adicionada a batidos e iogurtes, substituir integralmente/parcialmente a farinha em receitas de panquecas, waffles, bolos, bolachas e queques.

**ES | Preparación de papilla:** Mezclar 5 cucharas soperas (50 g) de avena con 150-200 ml de bebida vegetal o agua. Calentar en el microondas durante 1 minuto. Retirar y revolver. Calentar durante 1 minuto y está listo para comer. También se puede incorporar en batidos y yogures, sustituir toda/parte de la harina en recetas de panqueques, waffles, pasteles, bizcochos y muffins.

**EN | Porridge preparation:** Mix 5 tablespoons (50 g) of oat with 150-200 ml of vegetable drink or water. Heat in microwave for 1 minute. Remove and stir. Heat for 1 minute and is ready to eat. It can also be added to smoothies and yogurts, replace all/part of the flour in pancakes, waffles, cakes, biscuits and muffin recipes.

**FR | Préparation du porridge:** Mélanger 5 cuillères à soupe (50 g) d'avoine avec 150-200 ml de boisson végétale ou d'eau. Chauffer à la micro-onde pendant 1 minute. Retirer et remuer. Faites chauffer pendant 1 minute et ils sont prêts à manger. Peut également être ajoutée aux smoothies et yaourts, remplacer tout/partie de la farine dans les recettes de pancakes, gaufres, gâteaux, biscuits et muffins.

PT | Aveia instantânea em pó com café.  
ES | Avena instantânea en polvo con café.  
EN | Instant oat powder with coffee.  
FR | Avoine instantanée en poudre avec du café.

**Declaração Nutricional / Información Nutricional  
Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle**

Valores médios por Average values per Valeurs moyennes pour	100 g	50 g*
---	-------	-------

Energia/Valor energético / Energy/Énergie	1533 kJ/364 kcal	767 kJ/182 kcal
Lípidos/Grasas / Fat / Matières grasses	5,7 g	2,9 g
dos quais saturados / de las cuales saturadas of which saturates / dont acides gras saturés	1,2 g	0,6 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	72,1 g	36,1 g
dos quais / de los cuales / of which / dont - açúcares / azúcares / sugars / sucres - poliois / polialcoholes / polyols	0,7 g 15,8 g	0,4 g 7,9 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	4,1 g	2 g
Proteínas / Protein / Protéines	10,3 g	5,1 g
Sal / Salt / Sel	0,01 g	<0,01 g

PT | \*Esta embalagem contém 8 porções de 50 g de produto em pó. 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 | \*Este envase contiene 8 porciones de 50 g de producto en polvo. 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 | \*This package contains 8 portions of 50 g of product in powder. Store in a cool dry place, protected from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before end: (see package)

FR | \*Ce paquet contient 8 portions de 50 g de produit en poudre. 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:  
**400 g**

### Combinações diferentes sempre deliciosas



## AVEIA EXPRESS

PT | Aveia instantânea em pó com café,  
sem adição de açúcares.

**Ingredientes:** AVEIA (glúten) (80%); edulcorantes: maltitol, sucralose; café solúvel (3%); cacau em pó. Contém cafeína (120 mg/100 g).

Não recomendado a crianças nem a grávidas. Contém açúcares naturalmente presentes. Contém edulcorantes. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sésamo e frutos de casca rija.

ES | Avena instantânea en polvo con café,  
sin azúcares añadidos.

**Ingredientes:** AVENA (gluten) (80%); edulcorantes: maltitol, sucralosa; café soluble (3%); cacao en polvo. Contiene cafeína (120 mg/100 g). No recomendado para niños ni mujeres embarazadas. Contiene azúcares naturalmente presentes. Con edulcorantes. Un consumo excesivo puede producir efectos laxantes.

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

EN | Instant oat powder with coffee,  
with no added sugars.

**Ingredientes:** OAT (gluten) (80%); sweeteners: maltitol, sucralose; soluble coffee (3%); cocoa powder. Contains caffeine (120 mg/100 g). Not recommended for children or pregnant women. Contains naturally occurring sugars. With sweeteners. Excessive consumption may produce laxative effects.

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

FR | Avoine instantanée en poudre avec du  
café, sans sucres ajoutés.

**Ingredientes:** AVOINE (gluten) (80%); edulcorants: maltitol, sucralose; café soluble (3%); cacao en poudre. Contient de la caféine (120 mg/100 g). Déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes. Contient des sucres naturellement présents. Avec edulcorants. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. Pour les allergènes voir les ingrédients en évidence. Peut contenir des traces de soja, sésame et fruits à coque.



# AVEIA

## INSTANTÂNEA EXPRESS

### com Café

As papas  
mais cremosas  
e deliciosas

- ✓ Batidos e Iogurtes
- ✓ Panquecas e Waffles
- ✓ Bolos e Queques

**SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES\***  
Fonte de fibra • Sem corantes nem conservantes

### 3 MINUTOS E ESTÁ PRONTA!



## AVEIA EXPRESS



**PREPARAÇÃO INSTANTÂNEA**  
Adicionar apenas bebida vegetal  
e tem umas deliciosas papas prontas  
em 3 minutos.



**VEGAN**  
Receita 100% vegetal, apta para  
vegetarianos e veganos.



**A QUALQUER HORA**  
Um pequeno-almoço nutritivo,  
um pré-treino energético ou uma  
deliciosa sobremesa.



**EQUILIBRADA E NUTRITIVA**  
Sem adição de açúcares\*,  
sem corantes nem conservantes.



**DELICIOSA E VERSÁTIL**  
Misturar em batidos, iogurtes e sumos.  
Preparar panquecas, waffles e bolos.

\*Contém açúcares naturalmente presentes.