



ARROZ

CEREAL INTEGRAL



seleção
CEREAIS

Versátil e nutritivo
Não branqueado • Fonte de fibra

Grão descascado não polido, preservando de forma natural todos os nutrientes.

1 kg

Preparação: Deitar uma medida de arroz longo integral, previamente lavado, em duas e meia medidas de água a ferver. Adicionar azeite e sal a gosto. Mexer o arroz, tapar a panela e deixar cozer em lume brando durante 22 a 24 minutos. Escorrer o excesso de água e mexer o arroz antes de servir para que fique solto.

Ingredientes: 100% arroz integral.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1469 kJ/351 kcal; Lípidos 2,5 g, dos quais saturados 0,5 g; Hidratos de carbono 71,6 g, dos quais açúcares 0 g; Fibra 3,8 g; Proteínas 8,6 g; Sal <0,1 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)

Fabricado para: **IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.**
Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal
Loja online em www.ignoramus.pt • consumidor@ignoramus.pt • Tel.: 263 659 453

5 R0003-9284

