

PREPARE A AVEIA PERFEITA EM 3 MINUTOS

PT | Preparação PAPA DE AVEIA: Colocar 40 g de aveia numa tigela (+/- 4 colheres de sopa). Juntar 250 ml de bebida vegetal e mexer muito bem. Levar ao micro-ondas durante um 1 minuto. Retirar, mexer novamente e levar a aquecer mais 1 minuto. Junte sementes, fruta e um adoçante a gosto. As suas papas estão prontas a consumir. Em alternativa, adicionar a aveia a uma bebida vegetal ou leite bem quente, e deixar repousar durante 5 minutos. Pode também adicionar a aveia diretamente a iogurtes e batidos (não necessita de cozedura) ou na preparação de panquecas e bolos.

ES | Preparación PAPILLA DE AVENA: Poner 40 g de avena en un bol (+/- 4 cucharadas soperas). Añadir 250 ml de bebida vegetal y remover muy bien. Calentar en el microondas durante 1 minuto. Remover nuevamente y calentar por 1 minuto más. Añadir semillas, frutas y un edulcorante al gusto. Tu papilla está lista para comer. Alternativamente, añadir la avena a una bebida vegetal o leche muy caliente, y dejar reposar durante 5 minutos. También puede añadir la avena directamente a yogures y batidos (no requiere cocción) o en la preparación de panqueques y pasteles.

EN | PORRIDGE preparation: Place 40 g of oats in a bowl (+/- 4 tablespoons). Add 250 ml of vegetable drink and stir very well. Microwave for 1 minute. Remove, stir again and heat for another 1 minute. Add seeds, fruit and a sweetener to taste. Your porridge is ready to eat. Alternatively, add the oats to a vegetable drink or very hot milk, and let it rest for 5 minutes. You can also add oats directly to yogurts and smoothies (no cooking required) or to prepare pancakes and cakes.

FR | Préparation BOUILLIE: Mettre 40 g d'avoine dans un bol (+/- 4 cuillères à soupe). Ajouter 250 ml de boisson végétale et bien mélanger. Chauffer au micro-ondes pendant 1 minute. Retirer, mélanger à nouveau et chauffer encore 1 minute. Ajouter des graines, fruits et un édulcorant au goût. Votre bouillie est prêt à être consommée. Alternativement, ajouter l'avoine à une boisson végétale ou à du lait très chaud, et laisser reposer 5 minutes. Vous pouvez également ajouter de l'avoine directement aux yaourts et les smoothies (pas de cuisson nécessaire) ou dans la préparation de pancakes et de gâteaux.

PT | Mistura de aveia integral em pó e pedaços de maçã.
ES | Mezcla de avena integral en polvo y trozos de manzana.

EN | Mix of whole oat in powder and apple pieces.

FR | Mélange d'avoine complète en poudre et de morceaux de pomme.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle

Valores médios / Valores medios Average values / Valeurs moyennes	100 g	40 g ³
Energia / Valor energético / Energy / Énergie	1455 kJ/347 kcal	582 kJ/139 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	7,3 g	2,9 g
dos quais saturados / de las cuales saturadas of which saturates / dont acides gras saturés	1,2 g	0,5 g
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	48,9 g	19,6 g
dos quais açúcares / de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	5,5 g	2,2 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	21,0 g	8,4 g
Proteínas / Protein / Protéines	11,0 g	4,4 g
Sal / Salt / Sel	0,03 g	0,01 g

PT | ³Esta embalagem contém aproximadamente 12 porções de 40 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).

ES | ³Este envase contiene aproximadamente 12 porciones de 40 g. 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 | ³This package contains approximately 12 portions of 40 g. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before end: (see package).

FR | ³Ce paquet contient environ 12 portions de 40 g. Conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé. Lot/A consommer de préférence avant fin: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta / Net weight / Quantité nette: **500 g**



Aveia
instantânea

MAÇÃ FIBRA

INTESTINO
ATIVO*



viva e partilhe
um estilo de vida
mais saudável
e sustentável



WWW.IGNORAMUS.PT



Aveia
instantânea

MAÇÃ FIBRA

AVEIA INSTANTÂNEA MAÇÃ E FIBRA

ALTO TEOR EM FIBRA • FONTE DE PROTEÍNA
SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES¹ • APTA PARA VEGANOS

PT | Mistura de aveia integral em pó e pedaços de maçã. **Ingredientes:** AVEIA integral² (52,5%); farelo de grão de AVEIA integral* (30%); inulina; maçã desidratada (5%); canela em pó. ¹Contém açúcares naturalmente presentes. ²Origem: UE/Não-UE. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo e frutos de casca rijá. *A fibra de grão de aveia contribui para um aumento do bolo fecal.

AVENA INSTANTÂNEA MANZANA Y FIBRA

ALTO CONTENIDO DE FIBRA • FUENTE DE PROTEÍNAS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS¹ • APTA PARA VEGANOS

ES | Mezcla de avena integral en polvo y trozos de manzana. **Ingredientes:** AVENA integral² (52,5%); salvado de grano de AVENA integral* (30%); inulina; manzana deshidratada (5%); canela en polvo. ¹Contiene azúcares naturalmente presentes. ²Origen: UE/Fuera de la UE. Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, granos de sésamo y frutos de cáscara. *La fibra del grano de avena contribuye a que aumente el volumen de las heces.

INSTANT OAT APPLE AND FIBRE

HIGH FIBRE • SOURCE OF PROTEIN

WITH NO ADDED SUGARS¹ • SUITABLE FOR VEGANS

EN | Mix of whole oat in powder and apple pieces. **Ingredients:** Whole OAT² (52,5%); whole OAT grain bran* (30%); inulin; dehydrated apple (5%); cinnamon powder. ¹Contains naturally occurring sugars. ²Origin: EU/Non-EU. For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, sesame seeds and nuts. *Oat grain fibre contributes to an increase in faecal bulk.

AVOINE INSTANTANÉE POMME ET FIBRE

RICHE EN FIBRES • SOURCE DE PROTÉINES

SANS SUCRES AJOUTÉS¹ • ADAPTÉ AUX VÉGANS

FR | Mélange d'avoine complète en poudre et de morceaux de pomme. **Ingrédients:** AVOINE complète² (52,5%); son de grains d'AVOINE complète* (30%); inuline; pomme déshydratée (5%); cannelle en poudre. ¹Contient des sucres naturellement présents. ²Origine: UE/Non-UE. Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, graines de sésame et fruits à coque. *Les fibres d'avoine contribuent à augmenter le volume des selles.

NOVO



Aveia
instantânea
MAÇÃ FIBRA

100%
NATURAL

SEM
AÇÚCARES
ADICIONADOS¹

PRODUZIDO EM PORTUGAL²

¹Contém açúcares naturalmente presentes. ²Origem da Aveia: UE/Não-UE.



INTESTINO
ATIVO*



Aveia
instantânea

MAÇÃ FIBRA

Ingredientes
Autênticos,
e nada mais

100% AVEIA INTEGRAL

21% DE FIBRA*

SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS¹

SEM AROMAS, CORANTES
E CONSERVANTES

APTA PARA VEGANOS

500 g

*A fibra de grão de aveia contribui para um aumento do bolo fecal.

*Intestino ativo - A fibra de grão de aveia contribui para um aumento do bolo fecal.

¹Contém açúcares naturalmente presentes.

sugestão de apresentação / sugerencia de presentacion / serving suggestion / suggestion de presentacion