CEM PORCENTO NATURAL

Refeições fáceis e rápidas

BULGUR

CEREAL INTEGRAL

seleção CEREAIS

Vegan • Versátil e nutritivo
Fonte de fibra • Fonte de proteína

Preparação: Cozinhar 1 medida de bulgur em 2 medidas de água a ferver, temperada com azeite e sal marinho, durante 10 a 15 minutos. Consumir como acompanhamento ou em saladas. Pode também ser cozido em água abundante sem tempero, para incorporar em hambúrgueres, sopas, preparar sobremesas e pequenos-almoços.

500 g

R0005-1927-9707

5 604321 029976 <

Ingredientes: TRIGO duro pré-cozido.
Para alergénios ver ingredientes realçados.
Pode conter vestígios de soja, sésamo e frutos de casca rija.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1437 kJ/ 347 kcal; Lípidos 1,7 g, dos quais saturados 0,3 g; Hidratos de carbono 69,4 g, dos quais açúcares 2,8 g; Fibra 5,4 g; Proteínas 11 g; Sal 0,06 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)

FSC MISTO Etiqueta proveniente de fontes responsáveis FSC® C095159

IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.
Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal
Tel.: +351 263 659 453 (Chamada para a rede fixa nacional)
consumidor@ignoramus.pt • www.ignoramus.pt

ECOPONTO AMARELO