



Refeições  
fáceis e  
rápidas

# COUSCOUS

ORIGINAL



seleção  
CEREAIS

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

**Preparação:** Numa taça, juntar 1 porção de couscous (60 g/pessoa) com 1 c. de chá de azeite. Adicionar 1 porção de água a ferver com sal. Tapar e deixar repousar cerca de 5 minutos. Mexer com um garfo até obter uma mistura homogênea dos grãos. Servir quente ou frio, como entrada, numa salada ou como acompanhamento.

**Ingredientes:** Sêmola de **TRIGO** duro.

**Para alérgenos ver ingredientes realçados.**

**Pode conter vestígios de soja, sésamo e frutos de casca rija.**

**Declaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1526 kJ / 360 kcal; Lípidos 2 g, dos quais saturados 0,3 g; Hidratos de carbono 72 g, dos quais açúcares 2 g; Fibra 3 g; Proteínas 12 g; Sal 0,01 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)

Embalado por: **IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.**

Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal

Loja online em [www.ignoramus.pt](http://www.ignoramus.pt) • [consumidor@ignoramus.pt](mailto:consumidor@ignoramus.pt) • Tel.: 263 659 453

500 g

5 R0002-9682

