



Refeições
fáceis e
rápidas

COUSCOUS

INTEGRAL



seleção
CEREAIS

Vegan • Versátil e nutritivo
Alto teor em fibra • Fonte de proteína

O couscous integral é uma excelente fonte de proteína com um alto teor em fibra, ideal como complemento a um regime alimentar saudável.

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 homogénea dos grãos. Servir quente ou frio, como entrada, numa salada ou como acompanhamento.

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

Para alérgicos ver ingredientes realçados.

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

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1525 kJ / 360 kcal; Lípidos 2 g, dos quais saturados 0,4 g; Hidratos de carbono 70 g, dos quais açúcares 3 g; Fibra 6 g; Proteínas 12,5 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

Tel.: 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt • www.ignoramus.pt

(Chamada para a rede fixa nacional)

500 g

R0001-9683

5 604321 029860

