



LINHA
EQUILÍBRIO

ALTO TEOR
EM FIBRA

FONTE DE
PROTEÍNA

PREPARAÇÃO
INSTANTÂNEA

PANQUECAS AVEIA e SEMENTES

0% açúcares
adicionados*



Panquecas fofas e nutritivas, para
pequenos-almoços e lanches deliciosos

Preparação (1 panqueca): Numa taça, juntar 3 colheres de sopa de preparado (=35 g), 1 colher de sopa de bebida vegetal (=10 ml) e 1 ovo. Misturar bem até obter uma massa homogênea. Deitar a massa numa frigideira antiaderente, pré-aquecida, e cozinhar a panqueca de ambos os lados, até ficar dourada. Servir com xarope de agave, fruta ou iogurte.

Preparado em pó para panquecas de aveia e sementes, sem adição de açúcares. Ingredientes: AVEIA integral (glúten) (60%); mistura de sementes [linhaça, chia (*Salvia hispanica* L.)] (20%); quinoa branca; trigo-sarraceno; levedante: hidrogenocarbonato de sódio. Contém açúcares naturalmente presentes. **Para alérgicos ver ingredientes realçados.** Pode conter vestígios de soja, sésamo, frutos de casca rija e mostarda.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1583 kJ/378 kcal; Lípidos 13,8 g, dos quais saturados 1,7 g; Hidratos de carbono 45 g, dos quais açúcares 1 g; Fibra 12,3 g; Proteínas 12,3 g; Sal 0,02 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)

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

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

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

RECEITA
NOVA IMAGEM
MELHORADA



R0001-10580

500 g

