



FORMATO  
*familiar*

# QUINOA

BRANCA EM GRÃO



seleção  
CEREAIS

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

**Receita base:** Lavar a quinoa em água corrente. Cozinhar 1 medida de quinoa em 2 medidas de água a ferver, cerca de 15 minutos, até a água evaporar. Temperar a gosto. De seguida, desligar o lume e deixar repousar durante 5 minutos. Soltar os grãos com um garfo e servir como acompanhamento ou em saladas. Pode também ser utilizada em receitas doces, papas, hambúrgueres, risotos, sopas e pães.

**Ingredientes:** Quinoa branca em grão.

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

**Declaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1520,5 kJ/361 kcal; Lípidos 7,1 g, dos quais saturados 0,7 g; Hidratos de carbono 52,1 g, dos quais açúcares 3,3 g; Fibra 11,7 g; Proteínas 16,4 g; Sal 0,01 g.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado, de preferência no frigorífico. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem)

**IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.**

Av. Nossa Sr.ª 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

1 kg

R0006-10089

