

# Bio



## CHIA SEMENTES

Naturais

150 g

### Alto teor em fibra • Fonte de proteína

**Sugestões de utilização:** Demolhar as sementes num copo de água, durante a noite. Beber de manhã ou adicionar a cereais, iogurtes e batidos. Em alternativa, adicionar diretamente a pães, barras e bolachas. Não exceder a dose diária recomendada de 15 g por dia.

**Ingredientes:** Sementes de chia\* (*Salvia hispanica* L.). \*Proveniente de agricultura biológica. Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija.

**Declaração Nutricional** (valores médios/100 g): Energia 2447 kJ/589 kcal; Lípidos 31 g, dos quais saturados 3,1 g; Hidratos de carbono 42,1 g, dos quais açúcares 0,4 g; Fibra 32,9 g; Proteínas 18,9 g; Sal 0,02 g.

Conservar em local fresco e seco. Depois de aberto, manter num recipiente bem 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 Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal

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

Visite a nossa loja online em [www.ignoramus.pt](http://www.ignoramus.pt)



PT-BIO-04  
Agricultura não UE

R0005-10225



agricultura biológica certificada