



# LENTILHAS

## VERDES



seleção  
LEGUMINOSAS

Alto teor em proteína e fibra  
Alto teor em ferro, fósforo e zinco

**Sugestões de utilização:** Lavar em água corrente. Colocar numa panela em água fria abundante e deixar ferver. Retirar a espuma que fica à superfície e cozer cerca de 20 minutos em lume brando. Depois de cozidas, passar por água fria. Juntar a um estufado, salteado, salada ou sopa. Acompanhar com um cereal integral, uma vez que se complementam a nível nutricional.

**Ingredientes:** Lentilhas verdes. **Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija.**

**Declaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1745 kJ/415 kcal; Lipídios 1,1 g, dos quais saturados 0,2 g; Hidratos de carbono 60,1 g, dos quais açúcares 2 g; Fibra 30,5 g; Proteínas 25,8 g; Sal 0,02 g. **Vitaminas e Sais Minerais:** Fósforo 451 mg (64,4%\*); Magnésio 122 mg (32,5%\*); Ferro 7,5 mg (53,6%\*); Zinco 4,8 mg (48%\*).

\*VRN - Valor de Referência do Nutriente.

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 de: (ver embalagem)

**IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.**

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

Tel.: +351 263 659 453 (Chamada para a rede fixa nacional)

consumidor@ignoramus.pt • www.cemporcento.pt • www.ignoramus.pt

500 g

R0004-9193

