

VERSÁTIL, PRÁTICO E NUTRITIVO

# TAPIOCA

## granulada

A Tapioca é obtida através do amido gelatinizado da mandioca. O amido é um hidrato de carbono complexo, de baixo índice glicémico e constitui uma excelente fonte de energia. Um alimento isento de gordura e sal, de fácil digestão e muito bem tolerado pelo aparelho digestivo.

Pelo seu perfil nutricional, a Tapioca pode ser consumida em todas as idades, como fonte de energia. Ideal para desportistas, pessoas sujeitas a um grande desgaste físico, mas também para idosos e pessoas com um sistema digestivo débil, pela sua fácil digestibilidade.

### Como utilizar a Tapioca no dia-a-dia de toda a família

**Hidratação** – Lavar bem a quantidade de **tapioca** a utilizar, cobrir de água e deixar hidratar cerca de 15 minutos. De seguida, escorrer e está pronta a utilizar na preparação de pratos doces e salgados.

**Crepes de Tapioca** – Espalhar uma quantidade de **tapioca**, previamente hidratada, sobre uma frigideira antiaderente. Deixar cozinhar de ambos os lados até ficar translúcida. Servir com manteiga de amendoim\*, doce de fruta\*, xarope de agave\*, mel\*, canela em pó bio\* ou fruta fresca, como pequeno-almoço ou lanche. Combinar com queijo fresco, requeijão, patê ou vegetais frescos para uma refeição ligeira.

**Tapioca Doce** – Cozer 250 g de **tapioca**, previamente hidratada, num pouco de água com uma pitada de sal, em lume brando mexendo sempre. Juntar casca de laranja, 1 pau de canela e 1 L de bebida vegetal (amêndoa, coco, arroz ou aveia), aos poucos. Mexer até engrossar. Adicionar 3 c. de sopa de frutose\* e envolver. Deitar o preparado numa travessa ou taças individuais e decorar com canela em pó bio\*.

**Pudim de Tapioca e Coco** – Cozer 100 g de **tapioca**, previamente hidratada, em 500 ml de leite de coco, com 2 c. de sopa de xarope de agave\*, 1 c. de sobremesa de noz moscada e coco ralado a gosto, mexendo sempre até engrossar. Deitar o preparado em taças individuais e servir com doce de framboesa e mirtilo adoçado com xarope de milho\* e nozes picadas.

\*Produtos Cem Porcento



TAPIOCA  
granulada

A Cem Porcento acredita que  
a saúde é o mais importante  
para cada um de nós.

Queremos ser a força que o inspira  
a aproveitar o máximo da vida,  
através da prática de uma alimentação  
saudável.

A paixão pelo que fazemos leva-nos  
a explorar novas e melhores formas  
de garantir que todos os nossos  
produtos resultam numa plena  
harmonia de sabor e equilíbrio  
nutricional. É por isso, que todos os  
dias trabalhamos com o maior  
empenho para levar até si produtos  
de confiança com os ingredientes  
mais autênticos, para o bem-estar de  
toda a família.

Gabinete de Apoio ao Consumidor

263 659 453

consumidor@ignoramus.pt

Visite a nossa loja online em:

www.ignoramus.pt

SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO  
POR TELEFONE OU EMAIL



Certificado PEFC

Este produto tem origem  
em florestas com gestão  
florestal sustentável e  
fontes controladas

www.pefc.pt

ALIMENTAÇÃO VIVA



# TAPIOCA

## granulada

Sem gordura • Fácil digestão  
Pequenos-almoços, crepes, pudins e bolos

Bowls, crepes, puddings and cakes



TAPIOCA  
granulada

(PT) **Ingredientes:** Amido de tapioca.  
Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo e  
frutos de casca rija.

(EN) **TAPIOCA PEARLS**  
*Ingredientes:* Cassava starch. May contain traces of  
gluten, soy, sesame and nuts.

### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRITION DECLARATION	
Valores médios por Average values per	100 g
Energia/Energy	977 kJ 223 kcal
Lípidos/Fat	0 g
dos quais saturados of which saturates	0 g
Hidratos de carbono Carbohydrate	56,7 g
dos quais açúcares of which sugars	0 g
Fibra/Fibre	4 g
Proteínas/Protein	0 g
Sal/Salt	0 g

(PT) Conservar em local fresco e seco.  
Lote/Consumir de preferência antes do fim de:  
(ver embalagem)

(EN) Store in a cool dry place.  
Lot/Best before end: (see package)

Quantidade líquida/Net weight  
250 g

Embalado por/Packed by:

IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.  
Av. Nossa Sr.ª Guadalupe, n.º 71  
2135-015 Samora Correia, Portugal

Viver a Vida a Cem Porcento

250 g