



TRIGO SARRACENO

EM GRÃO



seleção
CEREAIS

Fonte de proteína • Alto teor em fibra
Alto teor em vitamina B3, magnésio e fósforo

O trigo sarraceno, também conhecido por trigo mourisco, é uma semente de um fruto da família do ruibarbo. É um grão muito equilibrado e saboroso, sendo também uma fonte natural de proteína, vitaminas B2, B5 e potássio.

Sugestão de utilização: Lavar em água fria. Cozer em água abundante cerca de 15 minutos. Escorrer e reservar. Consumir doce ou salgado, em papas, como acompanhamento, em saladas ou sopas. Pode também ser adicionado a batidos e às massas de pães e bolos, previamente demolido.

Ingredientes: Trigo sarraceno (trigo mourisco) em grão.

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

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1647 kJ/390 kcal; Lípidos 3,4 g, dos quais saturados 0,7 g; Hidratos de carbono 71,5 g, dos quais açúcares 5 g; Fibra 10 g; Proteínas 13,3 g; Sal 0 g. **Vitaminas e Sais Minerais:** Riboflavina (B2) 0,4 mg (28,6%*); Niacina (B3) 7 mg (43,8%*); Ácido Pantoténico (B5) 1,2 mg (20%*); Potássio 460 mg (23%*) Fósforo 347 mg (49,6%*); Magnésio 231 mg (61,6%*). *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.ª de 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

R0005-1891-9975

