

CEREAL PROTEICO E NUTRITIVO

QUINOA REAL

em grão

A Quinoa Real é um cereal cujo valor nutricional levou os Incas a considerá-la a “Mãe de todos os cereais”. Conhecida como Quinoa Branca, este pequeno grão é uma excelente fonte de Proteína, com alto teor em Ferro e Zinco, fonte de Cálcio, Fósforo e Vitaminas. Fonte de Fibra e de fácil digestão é ideal para dietas de controlo de peso e alimentação desportiva.

Como utilizar a Quinoa Real no seu dia-a-dia

Receita Base – 1 chávena (aprox. 175 g) = 3 pessoas – Lavar bem 1 cháv. de quinoa em água fria, para melhorar o sabor durante a cozedura. Cozer em 2 cháv. de água, durante 15 minutos.

Papas de Quinoa, Trigo-sarraceno e Aveia – Lavar bem ¼ cháv. de quinoa e ¼ cháv. de trigo-sarraceno*, escorrer a água e colocar num tacho. Juntar ½ cháv. de flocos de aveia*, 3 cháv. de bebida vegetal e 2 maçãs em cubos. Levar ao lume e deixar ferver. Cozinhar por mais 10 min. em lume brando, até os cereais estarem cozidos. Servir com xarope de agave* e mix de sementes*.

Sopa de Quinoa e Lentilhas – Num tacho, alourar com azeite bio, 1 cebola picada, 2 dentes de alho e 1 folha de louro. Adicionar 2 cháv. de tomate em cubos, 1 cháv. de lentilhas vermelhas*, ½ cháv. de quinoa bem lavada, 1 cháv. de aipo, e 2 cháv. de abóbora em cubos. Temperar com sal e pimenta, adicionar água a gosto e cozinhar até a quinoa e os legumes estarem macios.

Salada de Quinoa e Cranberry – Juntar espinafres cozidos, quinoa real e quinoa vermelha* cozidas, em partes iguais, sementes de abóbora* tostadas e rolo de tofu* em rodelas. Salpicar com cranberries* e temperar com um molho de azeite bio, limão, mel*, sal e pimenta.

Quinoa Doce – Num tacho, juntar 3 cháv. de quinoa lavada, 1 L de bebida vegetal com sabor a baunilha e uma pitada de sal, 1 pau de canela e casca de laranja. Mexer até ferver e cozinhar em lume brando durante 20 min. Juntar 1 c. chá de manteiga de amendoim* e mel* a gosto. Mexer novamente durante 5 min. Servir com canela em pó.

*Produtos Cem Porcento



QUINOA REAL
em grão

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
www.ignoramus.pt

SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO
POR TELEFONE OU EMAIL



marcemporcento

Para adicionar variedade aos seus pratos experimente a Quinoa Vermelha em grão.

ALIMENTAÇÃO VIVA



QUINOA REAL

em grão

Fonte de Fibra • Fonte de Proteína
Alto teor em Ferro e Zinco
Fonte de Cálcio, Fósforo, Vitaminas B1 e B2



QUINOA REAL
em grão

Ingredientes: Quinoa branca em grão

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Valores médios por	100 g
Energia	1521 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
Vitaminas e Minerais 100 g %VRN*	
Tiamina (B1)	0,24 mg 22
Riboflavina (B2)	0,25 mg 18
Niacina (B3)	1,6 mg 10
Cálcio	124 mg 16
Ferro	5,2 mg 37
Zinco	3,3 mg 33
Fósforo	205 mg 29

*%VRN - Valor de Referência do Nutriente.

Conservar em local fresco e seco.

Lote/Consumir de preferência antes de:
(ver embalagem)

Quantidade líquida: 250 g

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