



QUINOA

TRICOLOR EM GRÃO



seleção
CEREAIS

Vegan • Versátil e nutritiva
Fonte de proteína • Alto teor em fibra

Receita base: Lavar a quinoa em água corrente. Cozinhar 1 medida de quinoa em 2 medidas de água a ferver, cerca de 15 minutos até a água evaporar. Temperar a gosto. De seguida, desligar o lume e deixar repousar durante 5 minutos. Soltar os grãos com um garfo e servir como acompanhamento ou em saladas. Pode também ser utilizada para enriquecer hambúrgueres, risotos, sopas e pães.

Ingredientes: Quinoa branca; quinoa vermelha; quinoa preta.

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

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1462 kJ/346 kcal; Lípidos 4,9 g, dos quais saturados 0,6 g; Hidratos de carbono 54,5 g, dos quais açúcares 3,2 g; Fibra 12,2 g; Proteínas 15,2 g; Sal 0,01 g.

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 • consumidor@ignoramus.pt

www.cemporcento.pt • www.ignoramus.pt

250 g

R0006-2592-10256-07241

