

# AVEIA

## sabor Morango

### PREPARAÇÃO EXPRESS



## AVEIA EXPRESS



## 3 MINUTOS E ESTÁ PRONTA!



## AVEIA EXPRESS

**PT | Preparação para papa:** Misturar 5 colheres de sopa (50 g) de aveia com 150-200 ml de bebida vegetal ou água. Aquecer no micro-ondas durante 1 minuto. Retirar e mexer. Aquecer mais 1 minuto e estão prontas a consumir. Pode também ser adicionada a batidos e iogurtes, substituir integralmente/parcialmente a farinha em receitas de panquecas, waffles, bolos, bolachas e queques.

**ES | Preparación de papilla:** Mezclar 5 cucharas soperas (50 g) de avena con 150-200 ml de bebida vegetal o agua. Calentar en el microondas durante 1 minuto. Retirar y revolver. Calentar durante 1 minuto y está listo para comer. También se puede incorporar en batidos y yogures, sustituir toda/parte de la harina en recetas de panqueques, waffles, pasteles, bizcochos y muffins.

**EN | Porridge preparation:** Mix 5 tablespoons (50 g) of oat with 150-200 ml of vegetable drink or water. Heat in microwave for 1 minute. Remove and stir. Heat for 1 minute and is ready to eat. It can also be added to smoothies and yogurts, replace all/part of the flour in pancakes, waffles, cakes, biscuits and muffin recipes.

**FR | Préparation du porridge:** Mélanger 5 cuillères à soupe (50 g) d'avoine avec 150-200 ml de boisson végétale ou d'eau. Chauffer à la micro-onde pendant 1 minute. Retirer et remuer. Faites chauffer pendant 1 minute et ils sont prêts à manger. Peut également être ajoutée aux smoothies et yaourts, remplacer tout/partie de la farine dans les recettes de pancakes, gaufres, gâteaux, biscuits et muffins.



### Combinações diferentes sempre deliciosas

PT | Aveia instantânea em pó com sabor a morango.  
ES | Avena instantânea en polvo con sabor a fresa.  
EN | Strawberry flavoured instant oat powder.  
FR | Avoine instantanée en poudre saveur fraise.

**Declaração Nutricional / Información Nutricional  
Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle**

Valores médios por Average values per Valours moyennes pour	100 g	50 g*
Energia / Valor energético / Energy / Énergie	1556 kJ/369 kcal	778 kJ/184 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	6 g	3 g
dos quais saturados / de las cuales saturados of which saturates / dont acides gras saturés	1,3 g	0,6 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	71,7 g	35,8 g
dos quais / de los cuales / of which / dont		
- açúcares / azúcares / sugars / sucres	1,2 g	0,6 g
- políeis / poliacarboles / polyols	13 g	6,5 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	3,7 g	1,8 g
Proteínas / Protein / Protéines	10,4 g	5,2 g
Sal / Salt / Sel	0,01 g	<0,01 g

PT | \*Esta embalagem contém 8 porções de 50 g de produto em pó. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem)

ES | \*Este envase contiene 8 porciones de 50 g de producto en polvo. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado. Lote/Consumir preferentemente antes del fin de: (ver envase)

EN | \*This package contains 8 portions of 50 g of product in powder. Store in a cool dry place, protected from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before end: (see package)

FR | \*Ce paquet contient 8 portions de 50 g de produit en poudre. Conservez dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé. Lot/À consommer de préférence avant fin: (voir emballage)



Certificado PEFC

Este produto tem origem em florestas com gestão florestal sustentável e fontes controladas  
www.pefc.pt

Embalagem reciclável

Quantidade líquida  
Cantidad neta  
Net weight  
Quantité nette:

400 g

PT | Aveia instantânea em pó com sabor a morango, sem adição de açúcares.

**Ingredientes: AVEIA (glúten) (84%);** edulcorantes: maltitol, sucralose; aroma natural; beterraba em pó. Contém açúcares naturalmente presentes. Contém edulcorantes. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.

**Para alérgenos ver ingredientes realçados.** Pode conter vestígios de soja, sésamo e frutos de casca rija.

ES | Avena instantânea en polvo con sabor a fresa, sin azúcares añadidos.

**Ingredientes: AVENA (gluten) (84%);** edulcorantes: maltitol, sucralosa; aroma natural; remolacha en polvo. Contiene azúcares naturalmente presentes. Con edulcorantes. Un consumo excesivo puede producir efectos laxantes.

**Para alérgenos ver ingredientes destacados.** Puede contener trazas de soja, sésamo y frutos de cáscara.

EN | Strawberry flavoured instant oat powder, with no added sugars.

**Ingredients: OAT (gluten) (84%);** sweeteners: maltitol, sucralose; natural flavouring; beetroot powder. Contains naturally occurring sugars. With sweeteners. Excessive consumption may produce laxative effects.

**For allergens see highlighted ingredients.** May contain traces of soy, sesame and nuts.

FR | Avoine instantanée en poudre saveur fraise, sans sucres ajoutés.

**Ingredients: AVOINE (gluten) (84%);** édulcorants: maltitol, sucralose; arôme naturel; poudre de betterave. Avec édulcorants. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

**Pour les allergènes voir les ingrédients en évidence.** Peut contenir des traces de soja, sésame et fruits à coque.

# AVEIA INSTANTÂNEA EXPRESS

## sabor Morango

### As papas mais cremosas e deliciosas

✓ Batidos e Iogurtes

✓ Panquecas e Waffles

✓ Bolos e Queques



400 g

**SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES\***  
Fonte de fibra • Sem corantes nem conservantes



**PREPARAÇÃO INSTANTÂNEA**  
Adicionar apenas bebida vegetal e tem umas deliciosas papas prontas em 3 minutos.



**VEGAN**  
Receita 100% vegetal, apta para vegetarianos e veganos.



**A QUALQUER HORA**  
Um pequeno-almoço nutritivo, um pré-treino energético ou uma deliciosa sobremesa.



**EQUILIBRADA E NUTRITIVA**  
Sem adição de açúcares\*, sem corantes nem conservantes.



**DELICIOSA E VERSÁTIL**  
Misturar em batidos, iogurtes e sumos. Preparar panquecas, waffles e bolos.

\*Contém açúcares naturalmente presentes.