

AIR FRYER



10 MIN.



**AQUECER
& COMER**
ready to eat

FALAFEL • NÃO FRITO • VEGAN • ALTO TEOR EM PROTEÍNA

Alto teor em fibra • Baixo teor de gordura • Produzido em Portugal¹

PT | Preparado vegetal à base de grão-de-bico. **Ingredientes:** Grão-de-bico¹ (22%); alho-francês; proteína de SOJA; GLUTEN de TRIGO; pimento verde; pimento vermelho; salsa desidratada em folhas; sal; cebola desidratada em pó; alho desidratado moído; coentros moídos; cominhos moídos; conservante: benzoato de sódio. **Para alérgenos ver ingredientes realçados.** ¹Origem: Portugal. **Sugestão de utilização:** Pronto a consumir. Aquecer no forno ou na *air fryer* a 180 °C durante 10 minutos, virando o falafel a meio do tempo. Servir como entrada ou acompanhamento. Não necessita de refrigeração antes de aberto. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, conservar no frigorífico, num recipiente bem fechado, e consumir no prazo máximo de 2 dias. Não congelar.

FALAFEL • NO FRITO • VEGANO • ALTO CONTEÚDO DE PROTEÍNAS

Alto conteúdo de fibra • Baixo conteúdo de gordura • Produzido em Portugal¹

ES | Preparado vegetal a base de garbanzos. **Ingredientes:** Garbanzos¹ (22%); puerro; proteína de SOJA; GLUTEN de TRIGO; pimiento verde; pimiento rojo; perejil deshidratado en hojas; sal; cebolla deshidratada en polvo; ajo deshidratado moído; cilantro moído; comino moído; conservador: benzoato sódico. **Para alérgenos ver ingredientes destacados.** ¹Origem: Portugal. **Modo de empleo:** Listo para consumir. Calentar en el horno o en la *air fryer* a 180 °C durante 10 minutos, dando la vuelta al falafel a mitad del tiempo. Servir como entrante o acompañamiento. No necesita refrigeración antes de abrir. Conservar en un lugar fresco y seco, protegido de la luz. Una vez abierto, conservar en el frigorífico, en un recipiente bien cerrado, y consumir en un plazo máximo de 2 días. No congelar.

FALAFEL • NOT FRIED • VEGAN • HIGH PROTEIN

High fibre • Low fat • Produced in Portugal¹

EN | Chickpea-based vegetable preparation. **Ingredients:** Chickpeas¹ (22%); leek; SOY protein; WHEAT GLUTEN; green pepper; red pepper; dried parsley leaves; salt; dried onion powder; ground dried garlic; ground coriander; ground cumin; preservative: sodium benzoate. **For allergens see highlighted ingredients.** ¹Origin: Portugal. **Suggested use:** Ready to eat. Heat in the oven or *air fryer* at 180 °C for 10 minutes, turning the falafel halfway through. Serve as a starter or side dish. No refrigeration required before opening. Store in a cool, dry place away from light. Once opened, keep refrigerated in a tightly closed container and consume within 2 days. Do not freeze.

FALAFEL • NON FRIT • VEGAN • RICHE EN PROTÉINES

Riche en fibres • Faible teneur en matières grasses • Produit au Portugal¹

FR | Préparation végétale à base de pois chiches. **Ingredients:** Pois chiches¹ (22%); poireau; protéines de SOJA; GLUTEN de BLÉ; poivron vert; poivron rouge; persil déshydraté en feuilles; sel; oignon déshydraté en poudre; ail déshydraté moulu; coriandre moulu; cumin moulu; conservateur: benzoate de sodium. **Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence.** ¹Origine: Portugal. **Suggestions d'utilisation:** Prêt à consommer. Réchauffer au four ou à l'*air fryer* à 180 °C pendant 10 minutes, en retournant le falafel à mi-cuisson. Servir en entrée ou en accompagnement. Ne nécessite pas de réfrigération avant ouverture. Conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Après ouverture, conserver au réfrigérateur, dans un récipient bien fermé, et consommer dans un délai maximum de 2 jours. Ne pas congeler.



Dedaração Nutricional / Información Nutricional
Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle

Valores médios por / Valores medios por	100 g
Average values per / Valeurs moyennes pour	(1 porção*)
Energia / Valor energético	713 kJ
Energy / Énergie	170 kcal
Lípidios / Grasas / Fat / Matières grasses	1,7 g
dos quais saturados / de las cuales saturados	0,9 g
of which saturates / dont acides gras saturés	
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	15,0 g
dos quais açúcares / de los cuales azúcares	<0,5 g
of which sugars / dont sucres	
Fibra / Fibra alimentaria	8,1 g
Fibre / Fibres alimentaires	
Proteínas / Protein / Protéines	19,0 g
Sal / Salt / Sel	1,10 g

PT | *Esta embalagem contém 2 porções de 100 g.
Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem).

ES | *Este envase contiene 2 porciones de 100 g.
Lote/Consumir preferentemente antes del: (ver envase).

EN | *This package contains 2 portions of 100 g.
Lot/Best before: (see package).

FR | *Cet emballage contient 2 portions de 100 g.
Lot/A consommer de préférence avant le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta
Net weight / Poids net

200 g

Produzido em Portugal¹

