

PANQUECAS

Aveia e Batata Doce

PREPARAÇÃO EXPRESS



PT | Preparação (1 panqueca) Numa taça, colocar 3 c. de sopa de mix panquecas (≈25 g). Juntar 4 c. de sopa de bebida vegetal (≈30 ml), 1 c. de sobremesa de óleo vegetal (≈2,5 ml) e misturar muito bem. Deitar a massa numa frigideira antiaderente, pré-aquecida, e cozinhar a panqueca de ambos os lados cerca de 2 minutos. Servir com um adoçante natural, compota, pasta de frutos secos, fruta ou canela.

ES | Preparación (1 panqueca) En un bol, colocar 3 cucharas soperas de mix para panqueques (≈25 g). Añadir 4 cucharas soperas de bebida vegetal (≈30 ml), 1 cuchara de postre de aceite vegetal (≈2,5 ml) y mezclar muy bien. Verter la masa en una sartén antiadherente, precalentada, y cocinar el panqueque por ambos lados durante unos 2 minutos. Servir con un edulcorante natural, mermelada, pasta de frutos de cáscara, fruta o canela.

EN | Preparation (1 pancake) In a bowl, place 3 tablespoons of pancake mix (≈25 g). Add 4 tablespoons of vegetable drink (≈30 ml), 1 dessert spoon of vegetable oil (≈2,5 ml) and mix very well. Pour the dough into a preheated non-stick pan and cook the pancake on both sides for about 2 minutes. Serve with a natural sweetener, jam, nut butter, fruit or cinnamon.

FR | Préparation (1 pancake) Dans un bol, déposer 3 cuillères à soupe de mix de pancakes (≈25 g). Ajouter 4 cuillères à soupe de boisson végétale (≈30 ml), 1 cuillère à dessert d'huile végétale (≈2,5 ml) et mélanger bien. Versez la pâte dans une poêle antiadhésive, préchauffée, et faites cuire le pancake des deux côtés pendant environ 2 minutes. Servir avec un édulcorant naturel, confiture, beurre de fruits à coque, fruits ou cannelle.

PT | Preparado em pó para panquecas de aveia e batata-doce.
ES | Preparado en polvo para panqueques de avena y patata dulce.
EN | Oat and sweet potato pancake powder mix.
FR | Préparation en poudre pour les pancakes d'avoine et de patate douce.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle

Valores médios por Average values per Valeurs moyennes pour	100 g	70 g*
Energia / Energy / Énergie	1581 kJ/375 kcal	420 kJ/100 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	6,5 g	5,1 g
dos quais saturados / de las cuales saturados of which saturates / dont acides gras saturés	1,4 g	0,6 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	61,6 g	11 g
dos quais açúcares / de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	2,9 g	3,6 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	4,9 g	0,6 g
Proteínas / Protein / Protéines	15,0 g	2,4 g
Sal / Salt / Sel	0,01 g	0 g

PT | *Esta embalagem contém preparado para, aproximadamente, 16 panquecas de 70 g preparadas com bebida vegetal e óleo vegetal. Conservar em local fresco e seco. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem)

ES | *Este envase contiene preparado para, aproximadamente, 16 panqueques de 70 g preparadas con bebida vegetal y aceite vegetal. Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado. Lote/Consumir preferentemente antes del fin de: (ver envase)

EN | *This package contains mix for, approximately, 16 pancakes of 70 g prepared with vegetable drink and vegetable oil. Store in a cool, dry place. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before end: (see package)

FR | *Ce paquet contient des préparations pour environ 16 pancakes de 70 g préparés avec de la boisson végétale et de l'huile végétale. Conserver dans un endroit frais et sec. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé. Lot/À consommer de préférence avant fin: (voir emballage)



PANQUECAS
EXPRESS



5 MINUTOS
E ESTÃO PRONTAS!



PANQUECAS
EXPRESS



PREPARAÇÃO INSTANTÂNEA
Adicionar apenas bebida vegetal e óleo, e estão prontas em 5 minutos.



VEGAN
Receita 100% vegetal, sem adição de ovo, leite ou manteiga.



PARA TODA A FAMÍLIA
Rende 16 panquecas ou 8 waffles por embalagem.



EQUILIBRADAS E NUTRITIVAS
Sem adição de açúcares*, fonte de fibra e fonte de proteína.



DELICIOSAS E VERSÁTEIS
Pode também utilizar o mix para preparar deliciosas waffles e combinar com os seus sabores preferidos.

*Contém açúcares naturalmente presentes.

PT | Preparado em pó para panquecas de aveia e batata-doce, sem adição de açúcares.

Ingredientes: Farinha de arroz; farinha de AVEIA (glúten) (20%); batata-doce (15%); farinha de milho; linhaça dourada; fécula de mandioca; levedante: hidrogenocarbonato de sódio; corante natural: beta-caroteno.

Contém açúcares naturalmente presentes. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sésamo, frutos de casca rija e mostarda.

ES | Preparado en polvo para panqueques de avena y patata dulce, sin azúcares añadidos.

Ingredientes: Harina de arroz; harina de AVENA (gluten) (20%); patata dulce (15%); harina de maíz; linaza dorada; almidón de mandioca; gasificante: carbonato ácido de sodio; colorante natural: beta-caroteno.

Contiene azúcares naturalmente presentes. Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, sésamo, frutos de cáscara y mostaza.

EN | Oat and sweet potato pancake powder mix, with no added sugars.

Ingredients: Rice flour; OAT flour (gluten) (20%); sweet potato (15%); corn flour; golden linseed; cassava starch; raising agent: sodium hydrogen carbonate; natural colour: beta-carotene.

Contains naturally occurring sugars. For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, sesame, nuts and mustard.

FR | Préparation en poudre pour les pancakes d'avoine et de patate douce, sans sucres ajoutés.

Ingredients: Farine de riz; farine d'AVOINE (gluten) (20%); patate douce (15%); farine de maïs; graines de lin dorées; amidon de manioc; poudre à lever: carbonate acide de sodium; colorant naturel: bêta-carotène.

Contient des sucres naturellement présents. Pour les allergènes voir les ingrédients en évidence. Peut contenir des traces de soja, sésame, fruits à coque et moutarde.

Fofas, deliciosas,
e fáceis de preparar!



400 g

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES*
Sem trigo • Fonte de fibra • Fonte de proteína

Saem sempre bem!



Embalagem reciclável

Quantidade líquida
Cantidad neta
Net weight
Quantité nette:
400 g