

PANQUECAS

Aveia e Chocolate

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 panqueque) En un bol, colocar 3 cucharas soperas de *mix* 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 plant-based 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* 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.



PANQUECAS EXPRESS

Preparado para

PANQUECAS EXPRESS

Aveia e Chocolate

PT | Preparado em pó para panquecas com aveia e pepitas de chocolate negro, sem adição de açúcares*. Contém edulcorante.
Ingredientes: Farinha de arroz¹; farinha de AVEIA (23%); pepitas de chocolate negro² com edulcorante [edulcorante: maltitol, pasta de cacau, manteiga de cacau, inulina, cacau desengordurado em pó, emulsificante: lecitinas (girassol), aroma natural de baunilha] (9%); batata-doce; farinha de milho; linhoça dourada; fécula de mandioca; levedante: hidrogenocarbonato de sódio; corante: beta-caroteno.
 *Contém açúcares naturalmente presentes. ¹Origem: UE. ²Cacau: 52% mínimo no chocolate.
Para alérgicos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, leite, sementes de sésamo, frutos de casca rija, amendoim e mostarda.

ES | Preparado en polvo para panqueques con avena y pepitas de chocolate negro, sin azúcares añadidos*. Con edulcorante.
Ingredientes: Harina de arroz¹; harina de AVEIA (23%); pepitas de chocolate negro² con edulcorante [edulcorante: maltitol, pasta de cacao, manteiga de cacao, inulina, cacao desgrasado en polvo, emulgente: lecitinas (girassol), aroma natural de vainilla] (9%); patata dulce; harina de maíz; linhoça dourada; almidón de mandioca; gasificante: carbonato ácido de sodio; colorante: beta-caroteno.
 *Contiene azúcares naturalmente presentes. ¹Origen: UE. ²Cacau: 52% mínimo en el chocolate.
Para alérgicos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, leche, granos de sésamo, frutos de cáscara, cacahuete y mostarda.

EN | Pancakes powder mix with oat and dark chocolate chips, with no added sugars*. With sweetener.
Ingredients: Rice flour¹; OAT flour (23%); dark chocolate² chips with sweetener [sweetener: maltitol, cocoa paste, cocoa butter, inulin, defatted cocoa powder, emulsifier: lecithins (sunflower), natural vanilla flavouring] (9%); sweet potato; corn flour; golden linseed; cassava starch; raising agent: sodium hydrogen carbonate; colour: beta-carotene.
 *Contains naturally occurring sugars. ¹Origin: EU. ²Cocoa solids: 52% minimum in the chocolate.
For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soybeans, milk, sesame seeds, nuts, peanut and mustard.

FR | Préparation en poudre pour pancakes à l'avoine et pépites de chocolat noir, sans sucres ajoutés*. Avec édulcorant.
Ingredients: Farine de riz¹; farine d'AVOINE (23%); pépites de chocolat noir² avec édulcorant [édulcorant: maltitol, pâte de cacao, beurre de cacao, inuline, cacao dégraissé en poudre, émulsifiant: lecitines (tournesol), arôme naturel de vanille] (9%); patate douce; farine de maïs; graines de lin dorées; amidon de manioc; poudre à lever: carbonate acide de sodium; colorant: beta-carotène.
 *Contient des sucres naturellement présents. ¹Origine: UE. ²Cacau: 52% minimum dans le chocolat.
Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, lait, graines de sésame, fruits à coque, arachide et moutarde.



Esta embalagem é certificada FSC®. Deriva de uma gestão florestal responsável, assente em três pilares: Ambiental, Social e Económico.

Saem sempre bem!

PT | Preparado em pó para panquecas com aveia e pepitas de chocolate negro.
 **Esta embalagem contém preparado para, aproximadamente, 14 panquecas de 70 g preparadas com bebida vegetal e óleo vegetal. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado. Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem).

ES | Preparado en polvo para panqueques con avena y pepitas de chocolate negro.
 **Este envase contiene preparado para, aproximadamente, 14 panquecas de 70 g preparadas con bebida vegetal y aceite vegetal. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado. Lote/Consumir preferentemente antes del: (ver envase).

EN | Pancakes powder mix with oat and dark chocolate chips.
 **This package contains mix for, approximately, 14 pancakes of 70 g prepared with plant-based drink and vegetable oil. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before: (see package).

FR | Préparation en poudre pour pancakes à l'avoine et pépites de chocolat noir.
 **Cet emballage contient une préparation pour environ 14 pancakes de 70 g préparés avec une boisson végétale et de l'huile végétale. Conservar dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, conserver dans un récipient bien fermé. Lot/A consommer de préférence avant le: (voir emballage).

PRODUZIDO EM PORTUGAL! • PRODUCIDO EN PORTUGAL!
 PRODUCED IN PORTUGAL! • PRODUIT AU PORTUGAL!

¹Origem Farinha de Arroz: UE.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle

Valores médios por / Valores medios por Average values per / Valeurs moyennes pour	100 g	70 g**
Energia / Valor energético Energy / Énergie	1597 kJ 379 kcal	529 kJ 126 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	8,1 g	4,9 g
dos quais saturados / de las cuales saturadas of which saturates / dont acides gras saturés	2,6 g	1,0 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	66,5 g	17,8 g
dos quais / de los cuales / of which / dont		
- açúcares / azúcares / sugars / sucres	1,8 g	1,4 g
- poliois / polialcoholes / polyols	4,1 g	1,0 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	5,2 g	1,4 g
Proteínas / Protein / Protéines	9,0 g	2,4 g
Sal / Salt / Sel	1,10 g	0,31 g

Quantidade líquida / Cantidad neta
 Net weight / Quantité nette **350 g**



Prova de compra

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 14 panquecas ou 7 waffles por embalagem.



EQUILIBRADAS E NUTRITIVAS
 Sem trigo, sem adição de açúcares* e fonte natural de fibra.



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

*Contém açúcares naturalmente presentes.

sugestão de apresentação / sugerencia de presentación / serving suggestion / suggestion de présentation

Fofas, deliciosas, e fáceis de preparar!

SEM TRIGO • LEITE • OVO
 adicionado

350 g

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES*
 Vegan • Fonte natural de fibra

*Contém açúcares naturalmente presentes.

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