

PREPARE A AVEIA PERFEITA EM 3 MINUTOS

PT | Preparação PAPA biológica: Colocar 40 g de aveia numa tigela (+/- 4 colheres de sopa). Juntar 250 ml de bebida vegetal e mexer muito bem. Levar ao micro-ondas durante um 1 minuto. Retirar, mexer novamente, e levar a aquecer mais 1 minuto. Junte sementes, fruta e um adoçante a gosto. As suas papas estão prontas a consumir. Em alternativa, adicionar a aveia a uma bebida vegetal ou leite bem quente, e deixar repousar durante 5 minutos. Pode também adicionar a aveia diretamente a iogurtes, batidos, purés de fruta e sopas. Não necessita de cozedura.

ES | Preparación PAPILLA ecológica: Poner 40 g de avena en un bol (+/- 4 cucharadas soberas). Añadir 250 ml de bebida vegetal y remover muy bien. Calentar en el microondas durante 1 minuto. Retirar, remover nuevamente, y calentar por 1 minuto más. Añadir semillas, frutas y un endulzante al gusto. Tu papilla está lista para comer. Alternativamente, añadir la avena a una bebida vegetal o leche muy caliente, y dejar reposar durante 5 minutos. También puede añadir la avena directamente a yogures, batidos, purés de frutas y sopas. No requiere cocción.

EN | Organic PORRIDGE preparation: Place 40 g of oats in a bowl (+/- 4 tablespoons). Add 250 ml of vegetable drink and stir very well. Microwave for 1 minute. Remove, stir again, and heat for another 1 minute. Add seeds, fruit and a sweetener to taste. Your porridge is ready to eat. Alternatively, add the oats to a vegetable drink or very hot milk, and let it rest for 5 minutes. You can also add oats directly to yogurts, smoothies, fruit purees and soups. No cooking required.

FR | Préparation BOUILLIE biologique: Mettre 40 g d'avoine dans un bol (+/- 4 cuillères à soupe). Ajouter 250 ml de boisson végétale et bien mélanger. Chauffer au micro-ondes pendant 1 minute. Retirer, mélanger à nouveau, et chauffer encore 1 minute. Ajouter des graines, fruits et un édulcorant au goût. Votre bouillie est prêt à être consommée. Alternativement, ajouter l'avoine à une boisson végétale ou à du lait très chaud, et laisser reposer 5 minutes. Vous pouvez également ajouter de l'avoine directement aux yaourts, smoothies, purées de fruits et soupes. Il ne nécessite pas de cuisson.

PT | Aveia integral biológica em pó. / ES | Avena Integral ecológica en polvo. / EN | Organic whole oat powder. / FR | Avoine complète biologique en poudre.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle

| Valores médios por / Valores medios por Average values per / Valeurs moyennes pour | 100 g ³ | 40 g ⁴ |
|--|--------------------|-------------------|
| Energia / Valor energético / Energy / Énergie | 1462 kJ/347 kcal | 585 kJ/139 kcal |
| Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses | 5,7 g | 2,3 g |
| dos quais saturados / de las cuales saturadas of which saturates / dont acides gras saturés | 1,0 g | 0,4 g |
| Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides | 57,6 g | 23,0 g |
| dos quais açúcares / de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres | <1,0 g | <0,4 g |
| Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires | 10,3 g | 4,1 g |
| Proteínas / Protein / Protéines | 10,9 g | 4,4 g |
| Sal / Salt / Sel | 0,01 g | 0 g |

PT | ³100 g de Aveia Instantânea contém aproximadamente 3 g de beta-glucanos.

⁴Esta embalagem contém aproximadamente 10 porções de 40 g. 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 | ³100 g de Avena Instantânea contienen aproximadamente 3 g de betaglucanos.

⁴Este envase contiene aproximadamente 10 porciones de 40 g. 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 | ³100 g of Instant Oat contain approximately 3 g of beta-glucans.

⁴This package contains approximately 10 portions of 40 g. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before: (see package).

FR | ³100 g d'Avoine Instantanée contiennent environ 3 g de bêta-glucanes.

⁴Ce paquet contient environ 10 portions de 40 g. Conserver 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 le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta / Net weight / Quantité nette: 400 g



Aveia BIO

instantânea

NUTRITIVA

IDEAL PARA TODA
A FAMÍLIA



viva e partilhe
um estilo de vida
mais saudável
e sustentável



WWW.IGNORAMUS.PT



Aveia BIO

instantânea

NUTRITIVA

AVEIA INSTANTÂNEA BIO

ALTO TEOR EM FIBRA • FONTE DE PROTEÍNA
SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES¹ • APTA PARA VEGANOS

PT | Aveia Integral biológica em pó.

Ingredientes: 100% AVEIA integral biológica².

¹Contém açúcares naturalmente presentes. ²Origem: UE.

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

AVENA INSTANTÂNEA ECO

ALTO CONTEÚDO DE FIBRA • FUENTE DE PROTEÍNAS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS¹ • APTA PARA VEGANOS

ES | Avena integral ecológica en polvo.

Ingredientes: 100% AVENA integral ecológica².

¹Contiene azúcares naturalmente presentes. ²Origen: UE.

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

ORGANIC INSTANT OAT

HIGH FIBRE • SOURCE OF PROTEIN

WITH NO ADDED SUGARS¹ • SUITABLE FOR VEGANS

EN | Powder organic whole oat.

Ingredients: 100% organic whole OAT².

¹Contains naturally occurring sugars. ²Origin: EU.

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

AVOINE INSTANTANÉE BIO

RICHE EN FIBRES • SOURCE DE PROTÉINES

SANS SUCRES AJOUTÉS¹ • ADAPTÉ AUX VÉGANS

FR | Avoine complète biologique en poudre.

Ingrédients: 100% AVOINE complète biologique².

¹Contient des sucres naturellement présents. ²Origine: UE.

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

CARTÃO 100% RECICLADO • EMBALAGEM RECICLÁVEL



Aveia

instantânea

NUTRITIVA

AVENA INSTANTÂNEA ECOLÓGICA



100%
NATURAL

SEM
AÇÚCARES
ADICIONADOS¹

PRODUZIDO EM PORTUGAL²



PT-BIO-04
Agricultura UE



Aveia BIO

instantânea

NUTRITIVA

Ingredientes
Autênticos,
e nada mais

100% AVEIA INTEGRAL

COM BETA-GLUCANOS³

SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS¹

ALTO TEOR EM FIBRA

SEM AROMAS, CORANTES
E CONSERVANTES

APTA PARA VEGANOS

¹Contém açúcares naturalmente presentes.

400 g



Prova de compra



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