



Refeições
fáceis e
rápidas

BULGUR

GRÃO INTEGRAL



seleção
CEREAIS

Vegan · Versátil e nutritivo
Alto teor em fibra · Fonte de proteína

Preparação: Cozinhar 1 medida de bulgur em 2 medidas de água a ferver, temperada com azeite e sal marinho, durante 10 a 15 minutos. Consumir como acompanhamento ou em saladas. Pode também ser cozido em água abundante sem tempero, para incorporar em hambúrgueres, sopas, preparar sobremesas e pequenos-almoços.

500 g

Ingredientes: TRIGO duro pré-cozido.

Para alérgenos ver ingredientes realçados.

Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1464 kJ/
/350 kcal; Lípidos 1,5 g, dos quais saturados 0 g; Hidratos de carbono
68,9 g, dos quais açúcares 2,0 g; Fibra 8,6 g; Proteínas 12,5 g; Sal 0 g.

R0006-1927-9707



Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente fechado, de preferência no frigorífico. Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem)

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.cemporceto.pt • www.ignoramus.pt

