



# CENTEIO

**FLOCOS INTEGRAIS**



seleção  
CEREAIS

**Vegan • Versáteis e nutritivos**  
**Alto teor em fibra • Fonte de proteína**

**Sugestão de utilização:** Consumir simples ou combinado com outros cereais integrais, como aveia, trigo ou cevada. Cozinhar em bebida vegetal ou leite, durante 12 a 15 minutos. Para uma cozedura mais rápida e textura mais macia, colocar previamente de molho. Podem também ser adicionados às massas de pães, bolos e hambúrgueres.

**400 g**

**Ingredientes:** Flocos de **CENTEIO** integral.

**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 1383 kJ/  
/327 kcal; Lípidos 1,7 g, dos quais saturados 0,3 g; Hidratos de carbono  
61,2 g, dos quais açúcares 1,2 g; Fibra 12,6 g; Proteínas 10,5 g; Sal <0,01 g.

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)

R0005-1016-9189-07241



**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

