

Ficha de producto

Categoría : **CEREALES**



0544 Copos de avena integral gruesos Biocop 500 g



Copos de avena integral. La avena es uno de los cereales más completos. Sabrosa, nutritiva y reparadora. Se pueden cocinar de muchas maneras.

5 cucharadas de copos de avena proporcionan la mitad de la cantidad diaria recomendada de beta glucanos.

Ingredientes

Copos de AVENA integrales gruesos*.
*De agricultura biológica.

Alergenos

Trazas de Altramuces y prod. a base de altramuces
Trazas de Cacahuets
Trazas de Frutos secos con cáscara
Contiene Gluten
Trazas de Sésamo y prod. a base de sésamo
Trazas de Soja y derivados

Uso

Se pueden comer crudos mezclándolos con zumos, bebidas vegetales, leche o yogur. Son más fáciles de asimilar si se dejan en remojo previamente. También se pueden tostar ligeramente en la sartén. Cocidos: hervir 4-5 minutos. 3-4 cucharadas por persona para preparar porridge al que se puede añadir trozos de fruta, frutos secos, semillas o miel. Ideales para añadir al caldo o la crema de verduras. Tienen otros usos en cocina, por ejemplo, para hacer pan, galletas, albóndigas, croquetas.

Conservación

Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto el producto, para su mejor conservación, guardar el envase bien cerrado.

Análisis nutricional por 100 g de producto

Valor energético	1475 kJ/350 kcal
Grasas	5,3 g
Acidos grasos saturados	1 g
Hidratos de carbono	56,6 g
Azúcares	1,2 g
Fibra alimentaria	14,7 g
Proteínas	11,6 g
Sal	0,03 g

Medidas

	Cantidad	Alto	Ancho	Longitud	Peso neto	Peso bruto	EAN
UD.	1	22,5	22,5	5	0,51	0,51	8423903005446
CAJA	12	24,5	24,5	36,5	6,445	6,12	1842390300544
LAYER	96	24,5	24,5	120	48	48,96	
PALET	576				288	293,76	

Código	Descripción	Marca	Formato	Certificado	Agricultura
0544	COPOS AVENA INTEGRAL GRUESO	BIOCOP	0,5	CCPAE	UE