

Tiesitkö,

että täysjyvävilja sisältää jyvän kaikki arvokkaat osat. Kuidun, B-vitamiinin, raudan ja magnesiumin lisäksi se antaa pastalle täyteläisen viljaisan maun. Täysjyväpasta on myös proteiinin lähde. Pastasta saat pitkäkestoista energiaa. Se täyttää mukavasti ja pitää olosi tyytyväisenä.

TÄYSJYVÄ CAPPELLI PASTA 500 G

Ainesosat: Täysjyvädurumvehnä jauho (51%), durumvehnä jauho, vesi.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

FULLKORNSPASTA CAPPELLI 500 G

Ingredienser: Fullkornsdurumvetemjöl (51%), durumvetemjöl, vatten

Förvaring: Torrt och svalt.

TÄISTERA CAPPELLI PASTA 500 G

Koostis: Täistera durumnisujahu (51%), durumnisujahu, vesi.

Säilitamine: Kuivas ja jahedas.

Ravintoarvo/Näringsvärde/ Toiteväärtaus	100 g	1 annos/portion/ portjon (70 g/1,5 dl)
Energiaa / Energi / Energia	1450 kJ/ 350 kcal	1000 kJ/ 240 kcal (12%*)
Rasvaa/Fett/Rasv	2,0 g	1,4 g (2%*)
josta tyydyttynyttä / varav mättat / millest kullastunud	0,4 g	0,3 g (2%*)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater / Süsivesikud	62 g	43 g (17%*)
josta sokereita / varav sockerarter / millest suhkud	3,9 g	2,7 g (3%*)
Ravintokuitua / Kostfiber / Kiudained	6,0 g	4,2 g (17%*)
Proteiinia / Protein / Valgud	16 g	11 g (22%*)
Suolaa / Salt / Sool	0 g	0 g (0%*)
BI-vitamiinia / BI-vitamin / BI-vitamiin	0,2 mg (18%*)	0,1 mg (13%*)
Niasiinia / Niasin / Niatsiin	5,2 mg (33%*)	3,6 mg (23%*)
Magnesiumia / Magnesium / Magneesium	92 mg (25%*)	64 mg (17%*)
Rautaa / Järn / Raud	2,8 mg (20%*)	2,0 mg (14%*)

* aikuisen keskiarvoikäntajan saannin vertailuarvo /
genomsnittsmått av en vuxens vägläddande dagligt intag /
keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ/2000 kcal)

** päivän saantisuosituksesta / av rekommenderat dagligt intag /
päevasest täiskasvanud inimesele soovitatavast kogusest

Keitto-ohje (4 annosta)

1½ l vettä
1 tl suolaa
6 dl Torino Täysjyvä Cappelli pastaa

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää suola ja pasta. Sekoita kiehumisen alkuvaiheessa.
2. Anna kiehua ilman kantta noin 7 minuuttia. Veden täytyy kiehua koko ajan.
3. Valuta pasta lävikössä.

1 dl (45 g) on keitettyä noin 2 dl. Yksi annos (70 g) on keitettyä noin 2½ dl.

Tillredning

Koka i riklig mängd vatten i 7 minuter.
Häll av vattnet.

Valmistamisõpetus

Keeda vees 7 minutit, nõruta ja serveeri.

500 g:sta Torino Täysjyvä Cappelli pastaa saa noin 7 annosta.

500 g Torino Fullkornspasta Cappelli motsvarar ca 7 portioner.

500-st grammist Torino Täistera Cappelli pastast saab umbes 7 portsjonit.

Valmistaja/Tillverkare/Tootja:

Ravintoraisio Oy,
PL 101, 21201 Raisio
www.torino.fi
www.raisio.com



Kuluttajapalvelu/KonsumentSERVICE

www.raisio.com/kuluttajapalvelu
(02) 443 2022

Valmistusmaa: Suomi

Tillverkningsland: Finland

Toodetud Soomes

500 g



6 411200 100256