

Nalle

PIKAINEN AAMUPUURO (2 annosta)

5 dl	vettä tai maitoa
3 dl	Nalle Pikakaurahiutaleita suolaa

MIKROPUURO (1 annos)

2 ½ dl vettä tai maitoa
1 ½ dl Nalle Pikakaurahiutaleita
riipaus suolaa

Mittaa aineet syvälle lautaselle ja sekoita. Kypsennä mikroaaltouunissa 650 W:n teholla 2 minuuttia ilman mikrokupua. Sekoita valmis puuro tasaiseksi. Anna hautua vielä hetki. Mausta halutessasi suolalla.

Valmistaja / Tillverkare:



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

1,5 kg



1 min



Snabbhavregryn

Täysjyvää

Nalle

Täysjyväkaurahiutale 1,5 kg

Ainesosat: Täysjyvä**kaura**.
Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Fullkornshavregryn 1,5 kg

Ingredienser: Fullkornshavre.
Kan innehålla små mängder av andra spannmål.

Förvaring: Torrt och svalt.



Ravintoarvo Näringsvärde	100 g	1 annos / portion 40 g
Energiaa / Energi	1550 kJ / 370 kcal	620 kJ / 150 kcal (8 %*)
Rasvaa / Fett josta tyydyttynyttä / varav mättat	8,0 g 1,6 g	3,2 g (5 %*) 0,6 g (3 %*)
Hiiilihyaatteeja / Kolhydrater josta sokereita / varav sockerarter	55 g 1,2 g	22 g (8 %*) 0,5 g (1 %*)
Ravintokuitua / Kostfiber	11 g	4,4 g (18 %*)
Proteiinia / Protein	14 g	5,6 g (11 %*)
Suolaa / Salt	0 g	0 g (0 %*)
B1-vitamiinia / B1-vitamin	0,4 mg (36 %**)	0,2 mg (18 %**)
Magnesiumia / Magnesium	131 mg (35 %**)	52 mg (14 %**)
Rautaa / Järn	5,1 mg (36 %**)	2,0 mg (14 %**)
Sinkkiä / Zink	3,2 mg (32 %**)	1,3 mg (13 %**)

* aikuisen keskvertokäyttäjän saannin vertailuarvo /
referensintag för en genomsnittlig vuxen
(8400 kJ / 2000 kcal)

** päivän saantisuosituksesta /
av rekommenderat dagligt intag

Pakkaus sisältää noin 37 annosta.
Denna förpackning innehåller ca 37 portioner.