

Elovena

HYVÄT EVÄÄT ELÄMÄÄN

ELOVENA – SAA SYÖDÄ

Terveellisesti syöminen on yksi tärkeimmistä hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Me haluamme tehdä siitä myös helppoa sinulle ja perheellesi. Oli päivän aikana sitten millainen hetki tai tilanne tahansa, voit hyvillä mielin luottaa siihen, että Elovena on aina luonnollinen, herkullinen ja hyvää tekemä valinta. Siksi Elovena onkin maistunut suomalaisille jo vuosikymmeniä. Elovena antaa hyvät eväät elämään.

VEHNÄLESE 160 g

AINESOSAT: Vehnä.

Runsaskuituinen. Säilytys: Kuivassa ja viileässä. 1 dl tuotetta painaa noin 20 g. Kuljetuksen aikana pakettin sisältö voi painua kasaan, paino on kuitenkin aina 160 g.

RAVINTOARVO / NÄRINGSVÄRDE

	per 100 g
Energiaa / Energi	1000 kJ / 250 kcal
Rasvaa / Fett	5,6 g
josta tyydyttynyttä / varav mättat	1,0 g
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	11 g
josta sokereita / varav sockerarter	2,0 g
Ravintokuitua / Kostfiber	49 g
Proteiinia / Protein	14 g
Suolaa / Salt	0 g
E-vitamiinia / E-vitamin	2,7 mg (23%*)
B1-vitamiinia / B1-vitamin	0,7 mg (64%*)
B2-vitamiinia / B2-vitamin	0,3 mg (21%*)
Niasiinia / Niacin	34 mg (213%*)
B6-vitamiinia / B6-vitamin	1,1 mg (79%*)
Foolihappoa / Folicin	260 µg (130%*)
Magnesiumia / Magnesium	591 mg (158%*)
Rautaa / Järn	14 mg (100%*)
Sinkkiä / Zinc	7,9 mg (79%*)

* päivän saantisuosituksesta / av rekommenderat dagligt intag

KUITUA VATSALLE

Täysjyvävehnästä syntyy kuitupitoinen lese, joka pitää vatsasi virkeänä. Käytä leseitä luovasti osana monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.

AVATAAN TÄSTÄ
ÖPPNAS HÄR

FOCACCIA-LEIPÄ

- 3 dl vettä
- ½–1 tl suolaa
- 1 rkl sokeria
- 2 dl Elovena Vehnäleseitä
- 1 ps Sunnuntai Kuivahiivaa
- 5–6 dl Sunnuntai Erikoisvehnä jauhoja
- ½ dl rypsiöljyä tai sulatettua margariinia

Pinnalle:

- mustia oliiveja
- fetajuustokuutioita

Voiteluun:

- ½ dl rypsiöljyä
- 2 tl kuivattua rosmariinia

Sekoita +42-asteiseen (reilusti kädenlämpöiseen) veteen suola, sokeri ja vehnäleseet, joihin kuivahiiva on sekoitettu. Lisää vehnä jauhot ja viimeisenä rypsiöljy. Sekoita taikina tasaiseksi. Kaada taikina leivinpaperin päälle pelliille. Taputtele taikina jauhotetuun käsin uunipellin (n. 25x35 cm) kokoiseksi levyksi. Anna kohota liinan alla lämpimässä paikassa noin 30 minuuttia. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen. Painele kohonneeseen leipään sormella syviä koloja. Painele kuoppiin oliiveja ja fetajuustokuutioita. Paista uunin keskitasolla 15-20 minuuttia. Voitele lämmin leipä rosmariinilla maustettulla rypsiöljyllä.

160g

VEHNÄLESE

Elovena

Elovena

MARJASMOOTHIE

2 annosta

- 2 dl maitoa
- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 2 dl mustaherukoita
- 1 dl Elovena Vehnäleseitä
- 2–3 rkl ruokokidesokeria

Mittaa kaikki aineet kannuun tai korkeaan kulhoon. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Anna juoman vetäytyä muutama minuutti ja nauti.


RAISIO

Ravintoraisio Oy

PL 101, 21201 Raisio
www.elovena.fi
www.raisio.com

Kuluttajapalvelu / Konsumentservice

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

Valmistusmaa: Suomi
Tillverkningsland: Finland

Valmistettu Suomessa
suomalaisesta vehnästä.

49% kuitua / 160g

Vehnälese



RUOKAA
OMASTA
MAASTA



VETEKLI