

Elovena

Elovena

OHRASUURIMOPUURO

4-5 annosta

2 dl Elovena Rikottuja täysjyväohrasuurimoita
1,4 l maitoa
½ tl suolaa

Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. Mittaa aineet voideltuun uunivuokaan. Kypsennä uunin alimmalla tasolla noin 2 tuntia. Liedellä keitetessä rikottujen ohrasuurimoiden kypsymisaika on noin 40 minuuttia.

VINKKI!

Voit käyttää puuron nesteenä 1 l maitoa ja 4 dl vettä.

6 411200104124

1 kg

**TÄYSJYVÄ-
OHRASUURIMO**

Täysjyvä / 1 kg

**Rikottu
Ohrasuurimo**



RUOKAA
OMASTA
MAASTA



MITÄ CO₂e- MITTARI KERTOO?

CO₂e-mittarin luku kertoo kaikkien tuotteen aiheuttamien kasvihuonekaasujen yhteismäärän hiilidioksidiksi muutettuna. Laskennassa on huomioitu kaikki vaiheet viljelystä valmistuksen kautta kaupan varastoon. Elovena Ohrasuurimoiden CO₂e on alle 200 grammaa sataa grammaa tuotetta kohden, joten niiden ilmastovaikutus on vähäinen.

Lue lisää mittarista
www.raiso.com/hiilijalanjalkimerkki



Ravintoraisio Oy
PL 101, 21201 Raisio
www.elovena.fi / www.raiso.com

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

Valmistusmaa: Suomi
Tillverkningsland: Finland

Valmistettu Suomessa suomalaisesta ohrastä.

1 kg

**FULLKORNS-
KORNGRYN**

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 hyvä tekevä valinta. Siksi Elovena onkin maistunut suomalaisille jo vuosikymmeniä. Elovena antaa hyvät eväät elämään.

RIKOTTU TÄYSJYVÄOHRASUURIMO 1 kg

AINESOSAT: Täysjyväohra.

Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.
Runsaakuituinen. Säilytys: Kuivassa ja viileässä 0,5 dl tuotetta painaa noin 40 g. 1 kg:sta suurimoina tulee noin 25 annosta. Kuljetuksen aikana pakettin sisältö voi painua kasaan, paino on kuitenkin aina 1 kg.

KROSSAT FULLKORNSKORNGRYN 1 kg

INGREDIENSER: Fullkornskorn.

Kan innehålla små mängder av andra spannmål. **Fiberrik.** Förvaring: Torrt och svalt. 0,5 dl produkt väger ca 40 g. 1 kg gryn motsvarar ca 25 portioner. Under transport kan innehållet sjunka ihop, vikten är dock alltid 1 kg.

RAVINTOARVO / NÄRINGSVÄRDE	per 100 g	per 1 annos / portion (40 g)
Energiaa / Energi	1470 kJ / 350 kcal	600 kJ / 140 kcal (7%*)
Rasvaa / Fett	2,0 g	0,8 g (1%*)
josta hydyntynyt / varav mättat	0,5 g	0,2 g (1%*)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	66 g	26 g (10%*)
josta sokereita / varav sockerarter	1,0 g	0,4 g (<1%*)
Ravintokuitua / Kostfiber	11 g	4,4 g (18%*)
Proteiinia / Protein	11 g	4,4 g (9%*)
Suolaa / Salt	0 g	0 g (0%*)
Magnesiumia / Magnesium	76 mg (20%**)	30 mg (8%**)
Rautaa / Järn	2,2 mg (16%**)	0,9 mg (6%**)

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

** päivän saantisuosituksesta / av rekommenderat dagligt intag

TIESITKÖ TÄMÄN OHRASTA?

Ohra on pohjoisissa oloissa viihtyvä vilja. Se sisältää runsaasti kuitua, josta iso osa on liukoista kuitua beetaglukanaania. Beetaglukanaani auttaa hallitsemaan kolesteroliarvoja. Suositeltava määrä on vähintään 3 g beetaglukanaania päivässä. Täysjyväohrasuurimoannoksessa on sitä 1,8 g. Ohra sopii kaikille hyvinvointiaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.