

VEDÄ HALUTESSASI
LÄPPÄ AUKI KANNEN
PUOLIVÄLIIN ASTI

VOIMA

Täysjyvää

KAURA & RUIS -PUURO (4 annosta)

1 litra vettä tai maitoa
n. 5 dl Nalle Kaura & ruis -hiutaleita
suolaa

Kuumenna vesi tai maito kiehuvaaksi. Sekoita joukkoon hiutaleet. Keitä hiljalleen 3 minuuttia välillä sekoittaen ja hauduta kannen alla noin 2 minuuttia. Mausta halutessasi suolalla. Käytä velliin 2 dl hiutaleita ja 1 litra maitoa.

MIKROPUURO (1 annos)

2 dl vettä
n. 1 dl Nalle Kaura & ruis -hiutaleita
riipaus suolaa

Mittaa aineet syvälle lautaselle ja sekoita. Kypsennä mikroaaltouunissa 650 W:n teholla 3 minuuttia ilman mikrokupua. Sekoita puuroa muutaman kerran kypsennyksen aikana. Sekoita valmis puuro tasaiseksi. Anna hautua vielä hetki. Mausta halutessasi suolalla.

Valmistaja / Tillverkare:



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

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

750 g



RUOKAA
OMASTA
MAASTA



6 411200 106111

Nalle

Kaura & ruis

Havre och råg



3
min



Runsas-
kuituinen

1. PAINA 2. PURISTA



Nalle

Täysjyväkaurahiutale ja ruislese 750 g

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (82 %), ruislese (18 %).
Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Fullkornshavregryn och rågkli 750 g

Ingredienser: Fullkornshavregryn (82 %), rågkli (18 %).
Kan innehålla små mängder av andra spannmål.

Förvaring: Torrt och svalt.



Ravintoarvo Näringsvärde	100 g	1 annos / portion 40 g
Energiaa / Energi	1500 kJ 360 kcal	600 kJ 140 kcal (7 %*)
Rasvaa / Fett josta tyydyttynyttä / varav mättat	7,2 g 1,2 g	2,9 g (4 %*) 0,5 g (2 %*)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater josta sokereita / varav sockerarter	50 g 1,5 g	20 g (8 %*) 0,6 g (1 %*)
Ravintokuitua / Kostfiber	15 g	6,0 g (24 %*)
Proteiinia / Protein	15 g	6,0 g (12 %*)
Suolaa / Salt	0 g	0 g (0 %*)
BI-vitamiinia / BI-vitamin	0,4 mg (36 %**)	0,2 mg (15 %**)
Niasiinia / Niacin	2,5 mg (16 %**)	1,0 mg (6 %**)
Foolihappoa / Folacin	51 µg (26 %**)	20 µg (10 %**)
Magnesiumia / Magnesium	167 mg (45 %**)	67 mg (18 %**)
Rautaa / Järn	6,0 mg (43 %**)	2,4 mg (17 %**)
Sinkkiä / Zink	4,0 mg (40 %**)	1,6 mg (16 %**)

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

** päivän saantisuosituksen /
av rekommenderat dagligt intag

Pakkaus sisältää noin 18 annosta.
Denna förpackning innehåller ca 18 portioner.