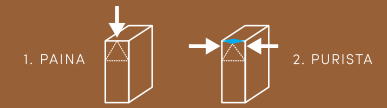


VEDÄ HALUTESSASI
LÄPPÄ AUKI KANNEN
PUOLIVÄLIIN ASTI

ROUHEA

Täysjyvää



RUISHIUTALEPUURO (4 annosta)

1 litra vettä tai maitoa
n. 4 ½ dl Nalle Ruishiutaleita
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 Ruishiutaleita
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 / Konsumentsservice
www.raisio.com/kuluttajapalvelu
(02) 443 2022

700 g



Ruis
Råg



Nalle

Täysjyväruishiutale 700 g

Ainesosat: Täysjyväruis.
Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.
Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Fullkornsrågflingor 700 g

Ingredienser: Fullkornsråg.
Kan innehålla små mängder av andra spannmål.
Förvaring: Torrt och svalt.



Ravintoarvo Näringsvärde	100 g	1 annos / portion 40 g
Energiaa / Energi	1400 kJ 330 kcal	550 kJ 130 kcal (7 %*)
Rasvaa / Fett josta tyydyttynyttä / varav mättat	1,9 g 0,3 g	0,8 g (1 %*) 0,1 g (1 %*)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater josta sokereita / varav sockerarter	61 g 1,1 g	24 g (9 %*) 0,4 g (<1 %*)
Ravintokuitua / Kostfiber	19 g	7,6 g (30 %*)
Proteiinia / Protein	8,0 g	3,2 g (6 %*)
Suolaa / Salt	0,03 g	0,01 g (0 %*)
B1-vitamiinia / B1-vitamin	0,2 mg (16%**)	0,07 mg (6%**)
Foolihappoa / Folacin	36 µg (18%**)	14 µg (7%**)
Magnesiumia / Magnesium	90 mg (24%**)	36 mg (10%**)
Rautaa / Järn	3,2 mg (19%**)	1,3 mg (8%**)
Sinkkiä / Zink	2,8 mg (28%**)	1,1 mg (11%**)

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

** päivän saantisuosituksen /
av rekommenderat dagligt intag

Pakkaus sisältää noin 17 annosta.
Denna förpackning innehåller ca 17 portioner.