

Tiesitkö,

että kaura antaa pastalle miellyttävän täyteläisen maun. Runsaskuituinen kaurapasta on myös proteiinin ja raudan lähde. Pastasta saat pitkäkestoista energiaa. Se täyttää mukavasti ja pitää olosi tyytyväisenä.

KAURA PASTA 500 G

Ainesosat: Durumvehnä jauho, kaurajauho ja kaurakuitu (30%), vesi.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

HAVRE PASTA 500 G

Ingrediensier: Durumvetemjöl, havremjöl och havrefiber (30%), vatten.

Förvaring: Torrt och svalt.

KAERAPASTA 500 G

Koostis: Durumnisujahu, kaerajahu ja kaerakiud (30%), vesi.

Säilitamine: Kuivas ja jahedas.

Ravintoarvo/Näringsvärde/ Toiteväärtus	100 g	1 annos/portion/ portsjon (70 g/1,75 dl)
Energia / Energi / Energiasäldus	1500 kJ/360 kcal	1050 kJ/250 kcal (13 %*)
Rasvaa/Fett/Rasv	3,5 g	2,5 g (4 %*)
josta tyydyttynyttä / varav mättat / millest küllastunud	0,7 g	0,5 g (3 %*)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater / Süsivesikud	65 g	46 g (18 %*)
josta sokereita / varav sockerarter / millest suhkrud	2,9 g	2,0 g (2 %*)
Ravintokuitua / Kostfiber / Kiudained	6,0 g	4,2 g (17 %*)
Proteiinia / Protein / Valgud	13 g	9,1 g (18 %*)
Suolaa / Salt / Sool	0 g	0 g (0 %*)
Rautaa / Järn / Raud	2,5 mg (18 %**)	1,8 mg (13 %**)

* aikuisen keskiarvokäyttäjän saannin vertailuarvo / genomsnittsmätt av en vuxens vägledande dagligt intag / keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ/2000 kcal)

** päivän saantisuosituksesta / av rekommenderat dagligt intag / päevasest täiskasvanud inimesele soovitatavast kogusest

Keitto-ohje (4 annosta)

- 2 l vettä
- 1 tl suolaa
- 7 dl Torino Kaura pastaa

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää suola ja pasta. Sekoita kiehumisen alkuvaiheessa.
2. Anna kiehua ilman kantta noin 5 minuuttia. Veden täytyy kiehua koko ajan.
3. Valuta pasta lävikössä.

1 dl (40 g) on keitettyä noin 1 ½ dl. Yksi annos (70 g) on keitettyä noin 3 dl.

Tillredning

Koka i riklig mängd vatten i 5 minuter. Häll av vattnet.

Valmistamisõpetus

Keeda vees 5 minutit, nõruta ja serveeri.

500 g:sta Torino Kaura pastaa saa noin 7 annosta.

500 g Torino Havre pasta motsvarar ca 7 portioner.

500-st grammist Torino Kaerapastast saab umbes 7 portsjonit.

Valmistaja/Tillverkare/Tootja:

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



Kuluttajapalvelu/Konsumentiservice

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

Valmistusmaa: Suomi

Tillverkningsland: Finland

Toodetud Soomes

500 g



6 416597 870072