



CÓDIGO DO PRODUTO: 303401

GR-FT-063

INFORMAÇÕES GERAIS DE PRODUTOS

PRODUTO	SELETA DE LEGUMES GRANO CONGELADA
FABRICADO POR	GRANO ALIMENTOS S/A
DISTRIBUIDO POR	GRANO ALIMENTOS S/A
INGREDIENTES	Cenoura cubo, cuts de brócolis, brócolis, ervilha, vagem e milho. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

ROTULAGEM
NUTRICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: Cerca de 8			
Porção: 130 g (2 xícaras)			
	100 g	130 g	%VD*
Valor energético (kcal)	28	37	2
Carboidratos (g)	4,9	6,4	2
Açúcares totais (g)	2,8	3,7	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,2	2,9	6
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	3	4	16
Sódio (mg)	38	49	2

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

INSTRUÇÕES DE PREPARO

MODO DE PREPARO

O produto não deve ser descongelado para preparo. Uma vez descongelado, não recongele. Não consumir antes de prepará-lo com alguma das opções a seguir:

- > Água fervente: Coloque 300 g do produto congelado em 750 ml (3 xícaras de chá) de água fervente. Cozinhe por cerca de 5 minutos em fogo alto ou até descongelar e aquecer. Escorra e utilize em sua receita.
- > Vapor: Descongele 300 g do produto no vapor. Tampe e cozinhe em fogo alto, mexendo de vez em quando, por cerca de 7 a 8 minutos ou até descongelar e aquecer.
- > Refogado: Refogue cebola ou alho em óleo ou azeite. Acrescente 300 g do produto congelado. Cozinhe em fogo brando, mexendo de vez em quando, por cerca de 7 a 8 minutos ou até descongelar e aquecer.
- > Micro-ondas: Coloque 300 g do produto congelado em um recipiente largo, próprio para micro-ondas. Não é preciso tampar. Cozinhe em potência alta (o tempo de cozimento irá depender da marca e potência do seu micro-ondas) por cerca de 6 minutos ou até descongelar e aquecer (mexa na metade do tempo).
- > Forno convencional: Espalhe, sem sobrepor, 300 g do produto congelado em uma assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média (180°C). Asse por cerca de 20 minutos, ou até descongelar e aquecer, mexendo na metade do tempo.

Nossa dica: após um desses preparos, se for usar em saladas, passe água fria para interromper o cozimento.

APRESENTAÇÃO FINAL DO PRODUTO

APRESENTAÇÃO	CAIXA DE 10kg - (5 pcts de 2kg)		PALETIZAÇÃO	BASE: 10 CAMADAS: 9	
MEDIDAS DE EMBALAGEM (cm)	38,2x28,1x19,0	MEDIDA DO PRODUTO (cm)	44,5x33,5x2,5	PESO LÍQUIDO DO PRODUTO	2kg
CÓD. DE BARRAS (EAN)	7,898,268,720,265		CÓD. DE BARRAS (DUN14)	17,898,268,720,262	

CONSERVAÇÃO EMBALAGEM FECHADA

FREEZER (-12°C a -18°C)	24 meses	FREEZER DOMÉSTICO (-6°C a -11°C)	6 meses	CONGELADOR (-4°C)	4 semanas
-------------------------	----------	----------------------------------	---------	-------------------	-----------

MATERIAL DA EMBALAGEM

DESCRIÇÃO DO MATERIAL Embalagem Primária: Polietileno de Baixa Densidade (PEBD) / Embalagem Secundária: Papelão