

GLUTEN FREE SANS GLUTEN

OLD FASHIONED | À L'ANCIENNE

Rolled Oats Flocons d'avoine



900 g

623636 998994

BLACK

PMS 5483

Client: Anita's Organic Mill
File: Anita's_GlutenFree_RolledOats_1kg_3.65x3.5
Created: May 30, 2018 30:26 PM
Modified: July 7, 2021 12:52 PM

Version
number: 3
Trim size: 3.65" x 3.5"
Bleed: 0.125"

OLD FASHIONED, SLOW COOKING Rolled Oats

DIRECTIONS:

For 1 delicious serving of oatmeal, stir ½ cup of Rolled Oats in to 1 cup of boiling water. Cover, reduce heat to medium-low & cook approx. 9-14 minutes to desired consistency while stirring occasionally. Before serving, remove from heat & let thicken, covered. Garnish creatively & enjoy.

Flocons d'avoine À L'ANCIENNE, CUISSON LENTE

MODE D'EMPLOI :

Pour une délicieuse portion de gruau, mélanger ½ tasse de flocons d'avoine à 1 tasse d'eau bouillante. Couvrir, réduire le feu à moyen-doux et cuire environ 9 à 14 minutes jusqu'à la consistance désirée, en remuant de temps à autre. Avant de servir, retirer du feu et laisser épaissir, à couvert. Garnir au goût et savourer.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/2 cup (40 g)
Pour 1/2 tasse (40 g)

Calories 150	% Daily Value*
Fat / Lipides 2.5 g	% valeur quotidienne*
Saturated / saturés 0 g	3%
+ Trans / trans 0 g	0%
Carbohydrate / Glucides 27 g	
Fibre / Fibres 4 g	14%
Sugars / Sucres 0 g	0%
Protein / Protéines 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0%
Potassium 150 mg	3%
Calcium 20 mg	2%
Iron / Fer 1.75 mg	10%

* 5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

* 5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

Ingredients: Organic
gluten-free oats.
May contain: Almond.

Ingrédients : Avoine
biologique sans gluten.
Peut contenir : Amande.

**Registered Trademark of the Canadian Celiac Association. Used under license.

**Marque déposée de l'Association canadienne de la maladie cœliaque. Utilisée sous licence.

For recipes and to find out more about our flours, blends and other organic ingredients, visit us at anitasorganic.com.
Pour des recettes et pour en savoir plus sur nos farines, mélanges et autres ingrédients biologiques, rendez-vous visite à anitasorganic.com.



623636 998994 (900 g)

BLACK
PMS 5483

Client: Anita's Organic Mill
File: Anita's_GlutenFree_RolledOats_1kg_3.65x3.5
Created: May 30, 2018 30:26 PM
Modified: July 7, 2021 12:52 PM

Version
number: 3
Trim size: 3.65" x 5.5"
Bleed: 0.125"