

GLUTEN FREE SANS GLUTEN

WHOLE GRAIN | GRAINS ENTIERS

Steel Cut Oats Avoine époincée



900 g

623636 999014

BLACK

PMS 5483

Client: Anita's Organic Mill
File: Anita's_GlutenFree_SteelCutOats_1kg_3.65x3.5
Created: May 30, 2018 12:26 PM
Modified: July 7, 2021 1:02 PM

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

Steel Cut Oats

DIRECTIONS:

In a pot with a lid, add 1 part Steel Cut Oats to 3 parts cold water. Bring to a boil, reduce heat, stir & cover. Simmer for 25-30 minutes, stirring occasionally until creamy. Serve with milk & honey, or any topping you like. Steel Cut Oat cereal is creamy and chewy and a great way to start your day.

Avoine époutée

MODE D'EMPLOI :

Dans une casserole munie d'un couvercle, ajouter 1 partie d'avoine époutée à 3 parties d'eau froide. Amener à ébullition, réduire le feu, remuer et couvrir. Laisser mijoter 25 à 30 minutes, en remuant de temps à autre jusqu'à consistance crémeuse. Servir avec du lait et du miel, ou toute autre garniture de votre choix. Le gruau fait à partir d'avoine époutée est à la fois tendre et crémeux et permet de bien démarrer la journée.

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-nous visite à anitasorganic.com.

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/4 cup (40 g)

Pour 1/4 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 : Almonds.

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.



623636 999014 (900 g)

BLACK

PMS 5483

Client: Anita's Organic Mill
File: Anita's_GlutenFree_SteelCutOats_1kg_3.65x3.5
Created: May 30, 2018 12:26 PM
Modified: July 7, 2021 1:02 PM

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