

# CEREALS CÉRÉALES

STEEL CUT | ÉPOINTÉES

---

## Seven Grain Hot Cereal Céréales chaudes sept grains

1kg



# Seven Grain Cereal

## DIRECTIONS:

For one hearty bowl of hot cereal, stir ½ cup Seven Grain Hot Cereal into 1¼ cups of boiling water. Reduce heat to medium-low, cover, and simmer for 20-25 minutes while stirring occasionally until water is absorbed. Garnish creatively, and enjoy. This cracked multigrain cereal can be blended into your everyday baking for added whole-grain goodness.

## Céréales sept grains

### MODE D'EMPLOI :

Pour une portion nourrissante de céréales chaudes, mélanger ½ tasse de Céréales chaudes sept grains à 1 ¼ tasse d'eau bouillante. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée. Garnir au goût et savourer. Incorporez ces céréales multigrains concassées à vos recettes de tous les jours afin de profiter des vertus des grains entiers.

For recipes and to find out more about our flours, blends and other organic ingredients, visit us at [anitasorganic.com](http://anitasorganic.com).

Pour des recettes et pour en savoir plus sur nos farines, mélanges et autres ingrédients biologiques, rendez-nous visite à [anitasorganic.com](http://anitasorganic.com).

## Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/4 cup (40g) /  
pour 1/4 tasse (40 g)

**Calories 150** % Daily Value\*  
**% valeur quotidienne\***

**Fat / Lipides** 2.5g 3%  
Saturated / saturés 0g 0%  
+ Trans / trans 0g

**Carbohydrate / Glucides** 28g  
Fibre / Fibres 5g 18%  
Sugars / Sucres 0g 0%

**Protein / Protéines** 6g

**Cholesterol / Cholestérol** 0mg

**Sodium** 0mg 0%

Potassium 160 mg 3%

Calcium 20 mg 2%

Iron / Fer 1.4 mg 8%

\* 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:** Wheat\*, Barley\*, Rye\*, Oats\*, Flax\*, Millet\*, Buckwheat\*.

\*Organic ingredients

**Contains:** Wheat, Barley, Rye, Oats.

**May contain:** Sesame, Triticale.

**Ingrédients :** Blé\*, Orge\*, Seigle\*, Avoine\*, Lin\*, Millet\*, Sarrasin\*.

\*Ingrédients biologiques.

**Contient :** Blé, Orge, Seigle, Avoine.

**Peut contenir :** Sésame, Triticale.



6

23636 80001

3