

WHOLE GRAIN GRAINS ENTIERS

SLOW COOKING | CUISSON LENTE

Steel Cut Oats
Avoine époincée

1kg

SLOW COOKING

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 époincée

CUISSON LENTE

MODE D'EMPLOI :

Dans une casserole munie d'un couvercle, ajouter 1 partie d'avoine époincée 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 époincée est à la fois tendre et crémeux et permet de bien démarrer la journée.

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/4 cup (40 g)

Pour 1/4 tasse (40 g)

Calories 150	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 2.5 g	3%
Saturated / saturés 0 g	
+ 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 oats.

Contains: Oats.

May contain: Wheat, Barley, Rye, Triticale, Sesame.

Ingrédients : Avoine biologique.

Contient : Avoine.

Peut contenir : Blé, Orge, Seigle, Triticale, Sésame.

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.

