



INTE
GRAL
MENTE
SAUDÁVEL

ser
saúdável
é uma
escolha!

PARA

* PASSO A PASSO *

1

ASSIM QUE CHEGAR SEU
PEDIDO, ARMAZENE TUDO
NO CONGELADOR

O DESCONGELAMENTO DEVE
SER FEITO NO MICROONDAS

2

300G

4-5 MIN.

450G

7-8 MIN.

PASTÉIS INTEGRAIS

3 MIN.

QUER DEIXAR AINDA
MAIS FÁCIL?

UM DIA ANTES DO CONSUMO,
DEIXE SEU PRATO/LANCHE
NA GELADEIRA PARA
ACELERAR O AQUECIMENTO!