ALI100H2O

NUTRITIVO POR NATUREZA, ESSENCIAL POR ESCOLHA.

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

CESTA BÁSICA FAMILIAR | 4 PESSOAS | 4 SEMANAS | 28 DIAS

1. **MEDIR** produto e água
2. **MISTURAR** até dissolver
3. **COZINHAR** quando indicado
4. **SERVIR** logo após preparar

BEBIDA LÁCTEA — 50 g → 250 g

1. **Medir**
   Coloque o produto no recipiente limpo.
2. **Dissolver**
   Adicione água potável e misture bem.
3. **Servir**
   Sirva após completa dissolução.

REFERÊNCIA POR PORÇÃO
Produto em pó → bebida pronta a servir.

MINGAU / PAPA — 60 g → 290 g

1. **Dissolver**
   Misture o produto com parte da água.
2. **Aquecer**
   Junte a restante água e leve ao lume.
3. **Finalizar**
   Mexa até obter textura cremosa e sirva.

REFERÊNCIA POR PORÇÃO
Preparação rápida; servir quente ou morno.

POLENTA — 50 g → 300 g

1. **Dissolver**
   Adicione o produto à água, mexendo.
2. **Cozinhar**
   Leve ao lume e mexa regularmente.
3. **Servir**
   Finalize quando atingir textura cremosa.

REFERÊNCIA POR PORÇÃO
1 kg = 20 doses de 50 g.

SOPA — 60 g → 540 g

1. **Dissolver**
   Misture o produto com água potável.
2. **Ferver**
   Leve ao lume até levantar fervura.
3. **Cozinhar**
   Baixe o lume, cozinhe cerca de 15 min e sirva.

REFERÊNCIA POR PORÇÃO
Lote de referência: 160 g + 1,5 L de água | aprox. 15 min.

RISOTO / ARROZ — 75 g → 355 g

1. **Adicionar**
   Coloque água e produto na panela.
2. **Cozinhar**
   Leve ao lume e mexa durante a cozedura.
3. **Repousar**
   Baixe o lume, deixe terminar e sirva.

REFERÊNCIA POR PORÇÃO
Reidratação e cozedura por etapas.

BEBIDA AROMATIZADA — 30 g → 300 g

1. **Medir**
   Coloque o produto num recipiente limpo.
2. **Misturar**
   Adicione água potável e dissolva totalmente.
3. **Servir**
   Sirva de imediato, de preferência fresca.

REFERÊNCIA POR PORÇÃO
Produto desidratado → bebida pronta a servir.

ORGANIZAÇÃO DA CESTA

28 pacotes | família de 4 pessoas | ciclo de 4 semanas / 28 dias

PEQUENO-ALMOÇO

Mingau / Papa + Bebida Láctea

REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Sopa + Risoto/Arroz ou Polenta + Bebida Aromatizada

Use sempre água potável e utensílios limpos. Consumir após a preparação.
A dosagem e os alergénios podem variar por produto/sabor: prevalecem a ficha técnica e a embalagem do lote.

www.ali100h2o.com | geral@ali100h2o.com
+351 931 750 597 | **Imagens ilustrativas**