

SHINE

# INSTANT VEGAN MEAL



## FALAFEL

CHICKPEA FLOUR BASED

instant mix



PT-BIO-04  
EU/non-EU Agriculture  
Agricultura UE/Não UE

INSTANT VEGAN MEAL  
FALAFEL

SHINE



**EN** A mixture of chickpea flour, oats, seeds, and vegetables perfectly spiced with curry. Quick to prepare, made without preservatives and no refrigeration needed. This healthy and tasty option is ideal for a snack or a meal. High Vitamins B1; B3; B9; Manganese; Copper; Fibre Source of Protein; Vitamin B12

**PT** Mistura de farinha de grão-de-bico, aveia, sementes e vegetais condimentada com caril. Rápido de preparar, sem conservantes e sem necessidade de refrigeração é uma opção saudável e saborosa, ideal para um snack ou para uma refeição. Alto teor em Vitaminas B1; B3; B9; Manganês; Cobre; Fibra. Fonte de Proteína; Vitamina B12

Nutrition declaration per ready product / Declaração nutricional por produto preparado 100g		RI/DR* NRV/VRN**
Energy /Energia kJ/kcal	1089/261	13%*
Fat /Lípidos	11g	16%*
of which saturates / dos quais saturados	1,5g	7,5%*
Carbohydrate / Hidratos de carbono	26g	10%*
of which sugars / dos quais açúcares	3,2g	3,6%*
Fibre /Fibra	9,0g	-
Protein /Proteínas	9,9g	20%*
Salt /Sal	0,69g	12%*
Vitamin B1 /Vitamina B1	1,0mg	91%**
Vitamin B3 /Vitamina B3	9,2mg	58%**
Vitamin B9 /Vitamina B9	130µg	65%**
Vitamin B12 /Vitamina B12	0,6µg	24%**
Copper /Cobre	1,6mg	160%**
Manganese /Manganês	1,1mg	55%**

Certified by /Certificado por  
Certiplanet PT-BIO-04

Produced by:  
Produzido por:  
Alma e Valor, Lda  
Estrada de Miraventos  
lote 4B - 2900-501  
Setúbal - Portugal

[shinesuperfoods.com](http://shinesuperfoods.com)  
[info@shinesuperfoods.com](mailto:info@shinesuperfoods.com)

200g Net Weight  
Peso Líquido

Suggestions for use  
Sugestões de utilização



For 4 falafels: Mix 50g with 50ml of hot water, hydrate for 10 mins. With wet hands, shape the falafels and a) cook in a pan with olive oil or b) bake at 180°C for 20-25mins. Serve with hummus, vegan mayonnaise, or tahini sauce.

Para 4 Faláfeis: Misture 50g com 50ml de água quente, hidrate por 10 min. Com as mãos molhadas, molde os faláfeis e a) cozinha na frigideira com um fio de azeite ou b) coloca no forno preaquecido a 180°C por 20-25min. Sirva com húmus, maionese vegana ou molho de tahine.

**Mix for Falafel - Ingredients:** Chickpea flour\* (36.5%), gluten-free oat flour\*, sunflower seeds\*, sesame seeds\*, carrot pieces\*, nutritional yeast (inactive *Saccharomyces cerevisiae*, thiamine (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), pantothenic acid (B5), pyridoxine (B6), biotin (B7), folate (B9), cobalamin (B12) and zinc sulphate), milled flax seeds\*, curry powder\* (coriander seed\*, turmeric\*, onion\*, ginger\*, chilli\*, cumin\*, paprika\*, leek\*, dill\*), onion pieces\*, garlic powder\* and salt flower. \*Organic ingredients. **Allergy advice:** Gluten-free. Contains naturally occurring sulphites. May contain traces of nuts, peanuts and mustard. **Mistura para faláfel de grão. Ingredientes:** Farinha de Grão-de-bico\* (36,5%), farinha de aveia (isenta de glúten)\*, sementes de girassol\*, sementes de sésamo\*, cenoura em pedaços\*, levedura nutricional (*Saccharomyces cerevisiae* inativa, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), biotina (B7), folato (B9), cobalamina (B12) e sulfato de zinco), sementes de linhaça moídas\*, caril em pó\* (sementes de coentro\*, curcuma\*, cebola\*, gengibre\*, pimenta\*, cominhos\*, paprika\*, alho francês\*, endro\*), cebola em pedaços\*, alho em pó\* e flor de sal. \*Ingredientes de origem biológica. **Aviso de alérgenos:** Isento de glúten. Contém vestígios naturalmente presentes. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, amendoins e mostarda.



↑ Best before end / batch: see the on the pack. Keep in a cool, dry place, away from direct sunlight. Once opened, refrigerate and consume within 3 months. /Consumir de preferência antes do fim de/lote: Ver embalagem. Conservar em ambiente fresco, seco e ao abrigo da luz. Após abertura conservar no frigorífico e consumir em três meses.

100% recyclable bag  
Saco 100% reciclável

