

## Ingredientes / Ingredients

Feijão-fradinho - Cowpea beans

## Massa de Acarajé Congelada – Frozen Akara Mix

(Produto 100% natural e sem glúten / 100% natural and gluten-free.)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL / NUTRITION FACTS

Quantidade por porção 100 g / Amount per 100 g serving

Componente	Quantidade	%VD
Valor energético	339 kcal	17 %
Carboidratos	60,0 g	20 %
Proteínas	24,0 g	32 %
Gorduras totais	1,5 g	3%
Gorduras saturadas	0,3 g	2%
Gorduras trans	0 g	—
Fibra alimentar	10,0 g	40 %
Sódio	6 mg	0%
Cálcio	77 mg	8%
Ferro	4,3 mg	31 %
Potássio	955 mg	—

Nutrient	Amount	%VD
Energy	339 kcal	17 %
Carbohydrates	60,0 g	20 %
Proteins	24,0 g	32 %
Total Fat	1,5 g	3%
Saturated Fat	0,3 g	2%
Trans Fat	0 g	—
Dietary Fiber	10,0 g	40 %
Sodium	6 mg	0%
Calcium	77 mg	8%
Iron	4,3 mg	31 %
Potassium	955 mg	—

\*% Valores Diários com base em 2.000 kcal. Valores podem variar conforme necessidades individuais.

\*% Daily Values are based on a 2,000 kcal diet. Individual needs may vary.

## **Resumo nutricional / Nutritional Summary**

A massa de acarajé é produzida exclusivamente com feijão-fradinho natural, sendo rica em proteína vegetal, fibras e minerais.

The acarajé dough is made exclusively with natural black-eyed peas, and is rich in vegetable protein, fiber, and minerals.

## **Estrutura de Branding**

Exportado e comercializado por: **Bahia Exports Ltda.**

Marca de produtos: **MIB – Made in Bahia**

# **Modo de Preparo / Preparation Method** **( inclui dica tradicional das baianas - Includes a** **traditional tip from baianas. )**

**PT|**

## **Modo de Preparo:**

1. Adicione 1 cebola bem triturada (mínimo de água) para cada 1 kg de massa já descongelada.
2. Acrescente sal a gosto.
3. Bata vigorosamente para aerar a massa.
4. Modele os bolinhos com duas colheres.
5. Dica tradicional: coloque 1 cebola inteira descascada no azeite de dendê quente para perfumar e saborizar.
6. Frite os bolinhos até dourarem.

**EN|**

## **Preparation Method**

1. Add 1 finely blended onion (minimum water) per 1 kg of thawed mix.
2. Add salt to taste.
3. Beat vigorously to incorporate air.
4. Shape using two spoons.
5. Traditional tip: place one peeled whole onion in the hot palm oil to infuse flavor and aroma.
6. Fry the fritters until golden.

## **Estrutura de Branding**

Exportado e comercializado por: **Bahia Exports Ltda.**

Marca de produtos: **MIB – Made in Bahia**