

RECEITA MIX DE FARINHA (LORENA)

tres tipos de farinhas para adicoanar calorias na dieta

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha láctea
- 200 gramas de farinha de aveia
- 200 gramas de neston

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo e reservar em um pote

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	375 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	70 g	23 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	25 %
SÓDIO	227 mg	9 %