



MIX DE OLEAGENOSAS

 5 minutos 30 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de castanha de caju
- 200 gramas de uva passa, sem semente
- 200 gramas de damasco, desidratado, sulfurado, cozido, sem açúcar
- 100 gramas de nozes, preta, seca

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e divida em porções de 30 a 40 gramas, mantenha em lugar arejado e seco, bem fechado. Você pode consumir sua porção diária nos lanches da manhã ou tarde, adiciona-los no iogurte ou em sucos ou vitaminas, mas o importante é ingerir apenas uma porção ao dia, pois as frutas secas, mesmo sem açúcar adicionado, possuem alto valor calórico. Então não se esqueça, a porção indicada para o consumo diário é de 30 a 40g!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (20 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 327 kcal | 65 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 41 g | 8 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 18 g | 4 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 13 mg | 3 mg | 0 % |