

## HIPERCALÓRICO CASEIRO DA NUTRI (ALESSANDRA MELO)

### INGREDIENTES

- 800 gramas de farelo de aveia, cru
- 400 gramas de cacau
- 400 gramas de leite em pó integral
- 400 gramas de farinha de amendoim, gordura reduzida

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e reserve numa lata/vasilha higienizada

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	44 g	15 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	39 %
SÓDIO	66 mg	3 %