



MIX DE SEMENTES ALESSANDRA MELO

INGREDIENTES

- 50 gramas de semente de abóbora
- 50 gramas de semente de girassol
- 30 gramas de semente de linhaça dourada
- 30 gramas de semente de gergelim
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a linhaça e o gergelim no azeite em fogo baixo, depois acrescente as demais sementes, sempre mexendo. Desligue quando estiver dourado, espere esfriar e armazene em um pote de vidro tampado por 15 dias. Pode temperar com sal e lemon Pepper, fica uma delícia.
- 2º Refogue a linhaça e o gergelim no azeite em fogo baixo, depois acrescente as demais sementes, sempre mexendo. Desligue quando estiver dourado, espere esfriar e armazene em um pote de vidro tampado por 15 dias. Pode temperar com sal e lemon Pepper, fica uma delícia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	579 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	21 g	28 %
GORDURA	49 g	90 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	50 %
SÓDIO	10 mg	0 %