

## RECEITA MIX DE FIBRAS

 14 Colheres de sopa

### INGREDIENTES

- 10 Colheres de sopa rasas de farelo de Aveia OAT BRAN QUAKER (70 g)
- 7 Colheres de sopa de psyllium (70 g)
- 10 Colheres de sobremesa de semente de Chia (70 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um pote com tampa.
- 2º Consuma conforme descrito no seu planejamento alimentar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (15 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	30 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	17 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
GORDURA	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	35 g	5 g	21 %
SÓDIO	50 mg	8 mg	0 %