



MIX DE NUTS E FRUTAS DESIDRATADAS

Mistura de nuts como castanhas e frutas desidratadas .

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 5 unidades médias, torrada de castanha de caju [13 g]
- 5 unidades de amêndoa [5 g]
- 1 colher de sopa de coco, desidratado, tostado
- 5 damasco, desidratado **ou** 4 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [38 g] **ou** 30 gramas de uva passa **ou** 40 gramas de framboesa desidratada **ou** 40 gramas de morango desidratado **ou** 40 gramas de mirtilo desidratado **ou** 40 gramas de mix de berries desidratados Mundo Verde Seleção
- 1 colher de sopa de amendoim torrado [17 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Porcione e se preferir pique as frutas e coloque todos os ingredientes dentro vidro

2º Pronto, seu mix de nuts está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DDR
ENERGIA	454 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	39 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	11 %
GORDURA	29 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	8 g	32 %
SÓDIO	98 mg	74 mg	3 %