



MIX DE OLEAGINOSAS E FRUTA DESIDRATADA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de castanha do pará [4 g]
- 5 unidades médias, torrada de castanha de caju [13 g]
- 4 unidades de amêndoa [4 g]
- 2 colheres de sopa de nozes, [16 g]
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa [36 g] **ou** 25 gramas de cranberry desidratado **ou** 30 gramas de damasco seco **ou** 25 gramas de mirtilo desidratado **ou** 3 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [29 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Pode colocar num saquinho de geladinho para facilitar .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [65 g]	% DDR
ENERGIA	446 kcal	290 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	35 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	11 %
GORDURA	31 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	5 g	21 %
SÓDIO	9 mg	6 mg	0 %