



MIX DE FARINHAS SEM LAC @BRUMERCES

 40 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de aveia
- 200 gramas de farinha de arroz, branco
- 200 gramas de extrato solúvel de soja em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER [15 g]	% DDR
ENERGIA	403 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	59 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	3 g	4 %
GORDURA	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	4 %
SÓDIO	29 mg	4 mg	0 %