

HIPERCALÓRICO @BRUMERCES

 53.3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de aveia
- 200 gramas de farinha de arroz, branco
- 200 gramas de leite de vaca, integral, em pó
- 1 embalagem de farinha de linhaça dourada (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER (15 g)	% DDR
ENERGIA	433 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	57 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	2 g	3 %
GORDURA	16 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	1 g	5 %
SÓDIO	84 mg	13 mg	1 %