

RECEITA

misturinha da felicidade

 15 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de fibra de maçã
- 100 gramas de gergelim semente
- 100 gramas de farinha de banana verde
- 100 gramas de germe de trigo, cru

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar todos os ingredientes e guardar em um pote hermético. porção: 50g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	305 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	35 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	7 g	9 %
GORDURA	14 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	5 g	19 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %