

**MIX DE OLEAGINOSAS (NUTS)**

Castanha de Caju + Castanha do Pará + Amendoas + Amendoim Torrado [Ou pistache] + Noz [Rendimento de 50 porções de 10g cada, que equivale a 1 colher de sopa]

 5 minutos
 5 minutos
 50 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de castanha do pará ou 100 gramas de avelã
- 100 gramas de castanha de caju
- 100 gramas de amêndoa
- 100 gramas de amendoim em grão ou 100 gramas de pistache
- 100 gramas de noz crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todas a oleaginosas e guarda em pote hermético.
- 2º Você pode armazenar em saquinhos as porções conforme seu planejamento alimentar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	595 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	21 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	18 g	2 g	2 %
GORDURA	53 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	1 g	3 %
SÓDIO	7 mg	1 mg	0 %