

MIX DE SEMENTES

 50 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 100 gramas de semente de chia
- 100 gramas de semente de linhaça
- 100 gramas de gergelim semente
- 100 gramas de semente de abóbora, seco
- 100 gramas de semente de girassol, seco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todas as sementes em um potinho e misture bem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (10 g)	% DDR
ENERGIA	498 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	24 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	2 g	3 %
Gordura	40 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	1 g	5 %
SÓDIO	10 mg	1 mg	0 %