



MIX DE CASTANHAS (MINHA)

Variedade de castanhas para uso puro ou em diferentes preparos.

 5 minutos

 5 minutos

 20 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de castanha de caju
- 200 gramas de castanha do pará
- 100 gramas de amêndoa
- 100 gramas de nozes
- 2 colheres de chá de sal, cozinha (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todas as castanhas em um recipiente.
- 2º Porcione em saquinhos com aproximadamente 30 gramas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	598 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	5 g	7 %
GORDURA	55 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	8 %
SÓDIO	767 mg	235 mg	10 %