



MIX DE OLEAGINOSAS

Esse mix é para te salvar naqueles dias mais corridos, lembre-se: escolha aquelas oleaginosas que te agradam e faça sentido no seu dia a dia

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 punhado de amendoim, torrado, sem sal (40g)
- 1 punhado, torrada de castanha de caju (40 g)
- 40 gramas de semente de abóbora, seco
- 20 gramas de amêndoa

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes, separe as porções e armazene em local fresco até o consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (35 g)	% DDR
ENERGIA	574 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	23 g	8 g	11 %
GORDURA	49 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	9 %
SÓDIO	8 mg	3 mg	0 %