



MIX DE SEMENTES

Mix de sementes e especiarias para modular hormônios, desinflamar, cuidar da pele e do intestino - ideal para acompanhar saladas, ovos, frutas ou iogurte.

 10 minutos 15 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de semente de abóbora [65 g]
- 1/2 xícara de chá de semente de gergelim - preto de preferência [75 g]
- 1/2 xícara de chá de semente de linhaça [75g]
- 1/2 xícara de chá de semente de girassol [70 g]
- 1/5 xícara de semente de chia [75g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e armazene em um pote com tampa.
- 2º A linhaça pode ser triturada somente quando for utilizar, pois em potes claros já triturada ela oxida e perde os nutrientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [18 g]	% DDR
ENERGIA	505 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	22 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	18 g	3 g	4 %
GORDURA	42 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	14 g	2 g	10 %
SÓDIO	20 mg	4 mg	0 %