

**MIX DE CASTANHAS E NOZES**

Acompanhamento para frutas em lanches intermediários

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias, de castanha de caju (5 g) **ou** 2 unidades de castanha do pará (8 g)
- 2 unidades de amêndoa (2 g) **ou** 2 unidades de avelã (2 g)
- 2 unidades de nozes pecan (30 g) **ou** 2 unidades de nozes chilena (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Consumir sempre que for comer uma fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (39 g)	% DDR
ENERGIA	642 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	13 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	6 g	7 %
CORDURA	59 g	23 g	41 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	11 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %