



MIX FARINHAS E SEMENTES

Mix de fibras, vitaminas e minerais que pode ser colocado sobre as saladas de frutas no café da manhã ou nas folhas a salada do almoço - jantar, e também batido com vitaminas de frutas e - ou iogurtes nos lanches rápidos, tornando - os mais saudáveis e nutritivos.

 25 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de linhaça dourada Mundo Verde Seleção
- 50 gramas de semente de girassol, torrada, sem sal
- 50 gramas de psyllium Husk Mundo Verde Seleção
- 50 gramas de semente de abóbora, seco
- 50 gramas de gergelim
- 50 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e armazene em vidro fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (10 g)	% DDR
ENERGIA	421 kcal	42 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	18 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	2 g	2 %
GORDURA	34 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	25 g	2 g	10 %
SÓDIO	40 mg	4 mg	0 %