

MIX DE OLEAGINOSAS

Mistura de oleaginosas e frutas desidratadas.

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 unidades de castanha do pará [12 g]
- 1 colher de sopa de nozes, preta, seca [8 g]
- 7 unidades de amêndoa [7 g]
- 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g]
- 2 metades de damasco, desidratado, sulfurada, sem cozer [7 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes em um recipiente pequeno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (44 g)	% DDR
ENERGIA	489 kcal	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	36 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	6 g	8 %
GORDURA	37 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	13 %
SÓDIO	5 mg	2 mg	0 %