



MIX DE FARINHAS PARA SAÚDE DA MULHER

 19.9 porções

INGREDIENTES

- 9 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada (90 g)
- 6 colheres de sopa de psyllium (60 g)
- 6 colheres de sopa cheias de gérmen de trigo (60 g)
- 6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as farinhas em um pote de vidro, misture bem e tampe.
- 2º Mantenha em local seco e arejado.
- 3º Validade: 3 meses

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 COLHER DE SOPA (16 g)	% DDR
ENERGIA	336 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	44 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	2 g	3 %
GORDURA	12 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	30 g	5 g	19 %
SÓDIO	35 mg	6 mg	0 %