

**MIX DE FARINHAS PARA SAÚDE DA MULHER II** 20 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 de farinha de banana verde (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	296 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	38 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	2 %
GORDURA	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	29 g	5 g	19 %
SÓDIO	32 mg	5 mg	0 %