

Mix de Sementes Caseiro

Vai bem nas receitas, saladas, empanando carnes...

● Total 5 minutos 14 Clhs sp rasa

Ingredientes

ou

3 colheres de sopa de semente de linhaça (30 g)

ou

20 gramas de chia (2 clh sp rasa)

ou

3 colheres de sopa de gergelim semente (30 g)

ou

20 gramas de semente de abóbora, seco (2 clh sp rasa)

ou

20 gramas de semente de girassol, seco (2 clh sp rasa)

ou

2 colheres de sopa de gergelim semente preto (20 g)

Método de preparo

- 1
Misture em um pote e guarda na geladeira (para não correr o risco de rancificar).