

Mix de Castanhas e Sementes

● Total 5 minutos 35 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de castanha-de-cajú, torrada, sem sal

ou

100 gramas de castanha-de-cajú, torrada, sem sal

ou

100 gramas de avelã, torrada, sem sal

ou

100 gramas de noz-pecan, torrada, sem sal

ou

100 gramas de amêndoa

ou

100 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal

ou

100 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal

Método de preparo

- 1
Misturar todos os ingredientes.
- 2
Porcione os 35 pacotinhos. Guarde-os no freezer para evitar que rancifique.