

MIX DE FIBRAS - CHIA, PSYLLIUM E FARELO DE AVEIA

 10 minutos 15 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de semente de chia
- 100 gramas de psyllium Husk Mundo Verde Seleção
- 100 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Compre separadamente os ingredientes.
- 2º Em um recipiente, misture a chia, psyllium e o farelo de aveia. Va usando em receitas e shakes, em média 2 colheres de sopa ao dia.
- 3º Deixe-os armazenados com tampa, para melhor conservação.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	29 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	2 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	37 g	7 g	30 %
SÓDIO	59 mg	12 mg	0 %