



MIX DE FIBRAS

Mix de fibras com psyllium, fibra de maçã e fibra de maracujá, ideal para regular o intestino, promover saciedade e auxiliar no controle glicêmico. Pode ser adicionado a preparações líquidas ou semissólidas.

 5 minutos 5 minutos 30 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de fibra de maçã
- 40 gramas de farinha ou Fibra de maracujá
- 100 gramas de psyllium

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e armazene em local seco.
- 2º Não se esqueça da quantidade adequada de hidratação para facilitar o funcionamento intestinal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (8 g)	% DDR
ENERGIA	327 kcal	26 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	77 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	57 g	5 g	18 %
SÓDIO	–	–	–