

MIX DE SEMENTES FITOHORMONAL

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 1 colher de sopa (15 gramas) de semente de girassol, seco
- 1 colher de sopa (10 gramas) de semente de abóbora, seco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todas as sementes.
- 2º Armazenar em pote bem fechado e em local seco. Pode ser guardado na geladeira ou freezer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (11 g)	% DDR
ENERGIA	559 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	23 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	2 g	3 %
Gordura	46 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	14 g	2 g	6 %
SÓDIO	7 mg	1 mg	0 %