

## MIX SEMENTES

 66.7 Colheres de sopa

### INGREDIENTES

- 200 gramas de sementes de chia
- 200 gramas de semente de linhaça
- 200 gramas de semente de abóbora, seco
- 200 gramas de semente de girassol, seco
- 200 gramas de gergelim

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira (sem adicionar gordura, junte todas as sementes e deixe dourar levemente [opcional, mas desse forma as sementes ficam mais saborosas])
- 2º Separe um pote de vidro com tampa. Higienize com água e sabão e deixe secar.
- 3º Após as sementes esfriarem, coloque no pote, tampe e armazene na geladeira.
- 4º Validade: 1 mês

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (15 g)	% DDR
ENERGIA	542 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	19 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	3 g	4 %
GORDURA	45 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	19 g	3 g	11 %
SÓDIO	18 mg	3 mg	0 %