

HIPERCALÓRICO

 45 porções

INGREDIENTES

- 330 gramas de farinha de aveia
- 360 gramas de mucilon
- 250 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal
- 400 gramas de leite em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misturar tudo
- 2º misturar tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	368 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	34 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	17 g	5 g	7 %
GORDURA	19 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	183 mg	55 mg	2 %