



MIX DE NUTS TORRADOS E TEMPERADOS

Esta receita é uma opção de aperitivo ou lanche saudável. Dica: podem ser combinados diferentes temperos ou tipos de oleaginosas, conforme a sua preferência.

 15 minutos 15 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 10 unidades de nozes sem sal [50 g]
- 50 gramas de amendoim sem sal
- 20 unidades de castanha-de-caju sem sal [50 g]
- 50 unidades de amêndoas sem sal [50 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 ml]
- 1 colher de chá de páprica [2 g]
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de gengibre moído [2 g]
- 1 colher de chá de alho em pó [3 g]
- 1 colher de chá de cebola em pó [2 g]
- 1 colher de chá de açúcar [1 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino moída [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira larga antiaderente, junte as castanhas e os temperos, mexendo bem para que tudo se misture por igual, ao desligar o fogo regue azeite de oliva
- 2º Ajuste o sal e pimenta, e mexa ocasionalmente mantendo em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até dourarem por igual.
- 3º Porcione e armazene em 8 potes bem fechados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	578 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	5 g	7 %
GORDURA	50 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	9 %
SÓDIO	107 mg	30 mg	1 %