

**MIX DE NUTS CASEIRO**

Mistura de nuts

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 unidades médias, torrada de castanha de caju [8 g] ou 2 unidades de castanha do pará [8 g]
- 3 unidades de amêndoa [3 g] ou 3 unidades de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal [3 g]
- 1 colher de sopa de coco, desidratado, tostado ou 10 gramas [1 colher de sopa rasa] de chips de banana sem sal Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Porcione e coloque todos os ingredientes dentro de um saquinho de alimentos ou potinho para que fique prático na hora de comer.
- 2º Pronto, seu mix de nuts está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [19 g]	% DDR
ENERGIA	563 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	37 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	2 g	3 %
GORDURA	44 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	5 %
SÓDIO	17 mg	3 mg	0 %