

MIX DE SEMENTES - SALGADO

INGREDIENTES

- 100 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal
- 100 gramas de semente de girassol, torrada, sem sal
- 50 gramas de gergelim semente
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino, açafrão, páprica, mostarda em pó e sal. [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma assadeira coloque todos os ingredientes e misture bem os temperos.
- 2º Leve ao forno pré aquecido à 180°C por 20 min.
- 3º Cada 5 min, mexa as sementes para não queimar.
- 4º Após assado deixe esfriar e depois guarde em um pote com tampa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	579 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	24 g	32 %
GORDURA	50 g	90 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	38 %
SÓDIO	9 mg	0 %