

**MIX DE OLEAGINOSAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 6 unidades de castanha de caju (15 g)
- 6 unidades de amêndoa (6 g)
- 6 unidades de noz crua (30 g)
- 2 colheres de sopa rasas de uva passa (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pode colocar em saquinhos para facilitar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGÍA	516 kcal	367 kcal	18 %
H. CARBONO	39 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	11 %
GRASA	39 g	28 g	51 %
GRASAS SATURADAS	5 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	4 g	16 %
SODIO	8 mg	6 mg	0 %