

**MIX DE OLEAGINOSAS LOW CARB** 1 porção**INGREDIENTES**

- 5 unidades de amêndoa [5 g]
- 2 unidades de castanha do pará [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pode colocar em saquinhos para facilitar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [13 g]	% DDR
ENERGIA	626 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	15 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	2 g	3 %
GORDURA	60 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	1 g	5 %
SÓDIO	2 mg	0 mg	0 %