

MIX DE SEMENTES (FIBRAS)

 20 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia em flocos
- 100 gramas de neston 3 cereais
- 100 gramas de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e deixe em um pote para utilizar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (15 g)	% DDR
ENERGIA	333 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	53 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	1 g	5 %
SÓDIO	193 mg	29 mg	1 %