

## Mix de Nuts

Mistura de nuts como castanhas e frutas desidratadas .

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 10 minutos 1 porção

### Ingredientes

ou

5 unidades médias, torrada de castanha de caju (13 g)

ou

5 unidades de amêndoa (5 g)

ou

1 colher de sopa de coco, desidratado, tostado

ou

5 damasco, desidratado

ou

1 colher de sopa de amendoim torrado (17 g)

### Método de preparo

1

Porcione e coloque todos os ingredientes dentro de um saquinho de alimentos para que fique prático na hora de levar na bolsa.

2

Pronto, seu mix de nuts está pronto.