

## Mix de Castanhas e Frutas Secas

Mistura de nuts como castanhas e frutas desidratadas, ideal para os momentos de correria. A mistura com as frutas secas trás a doçura ideal para a composição, nos trazendo uma ótima quantidade de gorduras boas (muito importante para a produção de hormônios benéficos para o emagrecimento), carboidratos ideais para a reposição energética e uma quantidade boa de proteína, evitando picos glicêmicos!

🕒 Preparação 10 minutos ⌚ Total 10 minutos 1 porção

### Ingredientes

ou

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

ou

5 unidades de amêndoa (5 g)

ou

2 unidades de damasco, desidratado (14 g)

ou

9 unidades de amendoim torrado salgado (7 g)

ou

2 a 3 unidades de uva passa (10 g)

ou

2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida (19 g)

### Método de preparo

1

Porcione e se preferir pique as frutas e coloque todos os ingredientes dentro de um pote de vidro ou vasilha hermética

2

O mix está pronto. Agora é só dividir em saquinhos com a porção indicada na dieta.

3

Caso prefira, pode multiplicar cada uma dessas quantidades por 5, para durar todos os 5 dias da semana.