

MIX DE SEMENTE

INGREDIENTES

- 150 gramas de semente de girassol, seco
- 150 gramas de semente de abóbora, seco
- 100 gramas de semente de linhaça
- 100 gramas de semente de gergelim, seco
- 100 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os grãos em um recipiente grande o bastante para todos eles. Guarde em local seco e protegido da luz.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	518 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	20 g	27 %
GORDURA	43 g	79 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	49 %
SÓDIO	17 mg	1 %