



MIX DE SEMENTES DA NUTRI CAROL

INGREDIENTES

- 10 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal [1 col. de sopa]
- 9 gramas de gergelim [1col. de sopa]
- 12 gramas de semente de chia [1 col. de sopa]
- 9 gramas de semente de girassol, torrada, sem sal [1 col. de sopa]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e armazene em pote fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	497 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	42 g	77 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	35 %
SÓDIO	23 mg	1 %