



GRANOLA DE SEMENTES

Mix de sementes para turbinar sua salada e garantir excelente fonte de fibras, antioxidantes, proteínas e substâncias anti-inflamatórias

 3 horas 9 horas 1 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 25 gramas de semente de linhaça
- 25 gramas de gergelim semente
- 25 gramas de semente de chia
- 25 gramas de semente de girassol, seco
- 25 gramas de semente de abóbora, seco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todas as sementes e leve ao forno ou frigideira antiaderente por 2 minutos tendo muito cuidado para não queimar . depois de assadas e frias conserve em um pote de vidro bem higienizado e seco. por ate 7 dias fora da geladeira ou 15 dias dentro da geladeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (125 g)	% DDR
ENERGIA	498 kcal	622 kcal	31 %
CARBOIDRATOS	24 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	19 g	24 g	32 %
GORDURA	40 g	50 g	91 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	17 g	67 %
SÓDIO	10 mg	13 mg	1 %