



### MIX DE CASTANHAS E FRUTAS DESIDRATADAS

Mistura de nuts como castanhas e frutas desidratadas .

 10 minutos

 10 minutos

 4 porções

## INGREDIENTES

- 5 unidades médias, torrada de castanha de caju [13 g]
- 5 unidades de amêndoa [5 g]
- 1 colher de sopa de coco, desidratado, tostado
- 5 damasco, desidratado
- 20 gramas de amendoim torrado salgado
- 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g]
- 5 unidades de castanha do pará [20 g]
- 10 unidades de avelã [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Porcione e coloque todos os ingredientes dentro de um saquinho de alimentos para que fique prático na hora de levar na bolsa.
- 2º Pronto, seu mix de nuts está pronto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [25 g]	% DDR
ENERGIA	525 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	33 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	4 %
GORDURA	42 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	6 %
SÓDIO	84 mg	21 mg	1 %