

MIX DE SEMENTES

 40 porções

INGREDIENTES

- 7 colheres de sopa de semente de abóbora, assado (70 g)
- 10 colheres de sopa de psyllium Husk (100 g)
- 100 gramas de gergelim
- 100 gramas de semente de linhaça
- 100 gramas de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo e levar ao fogo até dourar, e as sementes começarem a fazer barulho de estouro parecido com a pipoca;
- 2º Temperar a gosto, e armazenar em um vidro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (12 g)	% DDR
ENERGIA	390 kcal	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	16 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	2 g	2 %
GORDURA	33 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	30 g	4 g	14 %
SÓDIO	56 mg	7 mg	0 %