



MIX DE SEMENTES SALGADA

Mix de sementes ideal para enriquecer a alimentação e acompanhar os ovos ou iogurte no café da manhã, usar como snack ou acompanhamento dos lanches ou até mesmo para acompanhar a salada!

 10 minutos
 15 minutos
 40.1 porções

INGREDIENTES

- 5 colheres de chá de orégano seco (9 g) - quantidade a gosto
- 1/2 xícara de chá de semente de abóbora (65 g)
- 1/2 xícara de chá de semente de gergelim (75 g)
- 1/2 xícara de chá de semente de linhaça (75g)
- 3 colheres de sopa de cúrcuma (18 g) - pode utilizar mais a gosto
- 1/2 xícara de chá de semente de girassol (70 g)
- 1/5 xícara de semente de chia (75g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 colheres de chá de alho granulado (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esquenta o azeite, coloca o alho em flocos + as sementes = mexer até ficar bem tostadinho
- 2º Especiarias: orégano + cúrcuma + pimenta do reino = colocar ao finalizar, mexer e já desligar o fogo
- 3º Aguardar esfriar e guardar em um pote para usar no dia a dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	482 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	22 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	2 g	2 %
GORDURA	40 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	1 g	5 %
SÓDIO	19 mg	2 mg	0 %