

**PAÇOCA DE SEMENTES**

30 porções

INGREDIENTES

- 1 xíc de sementes de girassol sem casca
- 1 xíc de semente de gergelim branco
- 1 copo pequeno cheio de uva passa [125 g]
- 1/2 xíc de farinha de mandioca

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece hidratando a uva passa em água natural ou morna até elas ficarem inchadas. Enquanto isso, toste a semente de girassol em uma frigideira. Não precisa colocar óleo, basta mexer às vezes até elas ficarem amareladinhas. Agora coe a uva passa para retirar a água e junte todos os ingredientes em um processador e bata até virar uma farofa úmida. Depois de obter a farofa úmida, junte uma porção dela com as mãos fazendo ela grudar e molde no formato de uma paçoquinha. Está pronto! Você pode guardar na geladeira para durar mais tempo. Para personalizar o sabor e deixar ainda mais nutritivo você pode adicionar especiarias como a canela em pó, cardamomo, cravo e gengibre em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DDR
ENERGIA	477 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	45 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	2 g	3 %
GORDURA	29 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	5 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %