

**MIX DE SEMENTES** 25 porções**INGREDIENTES**

- 50 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal
- 50 gramas de semente de chia
- 50 gramas de semente de girassol, seco
- 50 gramas de semente de linhaça
- 50 gramas de gergelim semente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente bem vedado, misture todas as sementes;
- 2º Utilize a quantidade indicada para adicionar em frutas, saladas, iogurtes ou alimentos de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	501 kcal	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	24 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	2 g	3 %
GORDURA	40 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	1 g	5 %
SÓDIO	13 mg	1 mg	0 %