

Mix Fibra Regina Souza da Silva

44.7 colheres de sopa

Ingredientes

ou

300 gramas de proteína isolada de soja

ou

170 gramas de aveia em flocos

ou

1 embalagem de semente de linhaça dourada Mundo Verde Seleção (200 g)

Método de preparo

1

Misturar todos os ingredientes e guardar em potes fechados