

**MIX DE NUTS**

Mistura de nuts como castanhas e frutas desidratadas .

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 5 unidades médias, torrada de castanha de caju (13 g)
- 5 unidades de amêndoa (5 g)
- 1 colher de sopa de coco, desidratado, tostado
- 5 damasco, desidratado
- 1 colher de sopa de amendoim torrado (17 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Porcione e coloque todos os ingredientes dentro de um saquinho de alimentos para que fique prático na hora de levar na bolsa.
- 2º Pronto, seu mix de nuts está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	496 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	37 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	8 g	10 %
Gordura	37 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	13 %
SÓDIO	125 mg	69 mg	3 %