

CHIA HIRATADA

 10 horas 5 horas

INGREDIENTES

- 1 embalagem de semente de chia Mundo Verde Seleção (150 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º hidratar chia com agua ate cobrir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	11 %
GORDURA	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	27 %
SÓDIO	24 mg	1 %