

**FARINHA MIX DE CASTANHAS (OLEAGINOSAS)** 20 horas  
 20 horas  
 11.8 porções**INGREDIENTES**

- 5 unidades de castanha do pará (20 g)
- 1 xícara de chá, em metades e inteiros de castanha-de-cajú, torrada, sem sal (137 g)
- 5 unidades de noz crua (25 g)
- 3 colheres de sopa de amêndoa, sem pele (27 g)
- 3 colheres de sopa de amêndoa, sem pele (27 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Leve as castanhas e oleaginosas em uma assadeira ao forno, pré aquecido, 180°C para torrar um pouco. Por alguns minutos. Cuidado para não queimar, é um processo rápido!
- 2º Em um processador de alimentos, coloque as castanhas para triturar. Até ficar uma farinha fina soltinha.
- 3º Reserve em um recipiente seco.
- 4º Use a farinha em receitas de frutas, vitaminas, mingau, massa de bolos e outros.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	589 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	26 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	4 %
GORDURA	51 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	4 %
SÓDIO	14 mg	3 mg	0 %