

MIX DE CASTANHAS COM FRUTAS SECAS

Ótima opção de lanche prático para dias corridos

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 unidades de castanha do Pará (16 g) **ou** 4 unidades de noz crua (20 g)
- 5 unidades médias, torrada de castanha de caju (13 g) **ou** 1 colher de sopa de amendoim torrado (17 g) **ou** 1 colher de sopa de amêndoa, sem pele (9 g)
- 3 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida (29 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g) **ou** 4 metades de damasco, desidratado, sulfurado, sem cozer (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esta é uma porção individual, recomendo fazer várias porções e deixar em saquinhos ou potinhos para o dia a dia. Misture os ingredientes e consuma como prescrito. Atente-se às quantidades por se tratar de alimentos calóricos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	485 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	36 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	8 %
CORDURA	37 g	19 g	34 %
CORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	14 %
SÓDIO	50 mg	25 mg	1 %