



MIX DE SEMENTE COMPLETO

Para saladas e outras preparações

 5 minutos

 40 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de gergelim semente
- 100 gramas de semente de linhaça
- 100 gramas de semente de chia
- 100 gramas de semente de abóbora sem casca
- 100 gramas de semente de girassol, seco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os grãos em um recipiente devidamente fechado e consuma junto às saladas ou outros alimentos, conforme indicação da nutricionista.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [16 g]	% DDR
ENERGIA	509 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	21 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	3 g	4 %
GORDURA	42 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	2 g	8 %
SÓDIO	17 mg	3 mg	0 %