

CEREAIS

mix de cereais

🕒 10 minutos

🕒 5 minutos

🍴 14 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de semente de linhaça dourada (20 g)
- 2 colheres de chá cheias de gérmen de trigo (4 g)
- 2 colheres de sopa de gergelim semente (20 g)
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (10 g)
- 2 colheres de sopa de semente de chia (25 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de uva (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º coloque todos ingredientes em um vidro com tampa e utilize para fazer uma vitamina e tomá-la no lanche. para a vitamina adicione: 2 colheres de sopa do mix de cereais com 1 copo de leite e 1 fruta e bata no liquidificador. Caso deseje pode adicionar uma colher de mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (14 g)	% DDR
ENERGIA	430 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	45 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	2 g	3 %
GORDURA	23 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	17 g	2 g	10 %
SÓDIO	7 mg	1 mg	0 %