



MIX DE CEREAIS

INGREDIENTES:

80 g de farelo de trigo ou gérmen de trigo
80 g de farelo de arroz
80 g de semente de gergelim
80 g de quinoa em flocos ou farinha de aveia
80 g de farinha de soja
80 g de semente de linhaça
80 g de castanhas trituradas

PREPARO:

Torrar a semente de gergelim em forno médio ou em frigideira antiaderente, ligeiramente. Deixar esfriar. Misturar e colocar em um pote. Armazenar na geladeira.

Colocar 1 colher de sopa dessa mistura no almoço e 1 colher de sopa no jantar.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que querem combater a obesidade.