

Mix de fibra para shake ou panqueca

12,8 colheres de sopa cheia

Ingredientes

ou

80 gramas de aveia em flocos

ou

80 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção

ou

80 gramas de gergelim

ou

80 gramas de farinha de linhaça dourada Mundo Verde Seleção

Método de preparo

1

Bata todos os ingredientes no liquidificador e use em suas receitas.