

RECEITAS SAUDÁVEIS

FAROFA ENRIQUECIDA

Ingredientes:

- 250 g de farinha de mandioca
- 2 cols de sopa de gergelim branco ou preto
- 2 cols de sopa de semente de linhaça
- 2 cols de sopa de semente de chia
- 50 g de castanha do pará picada
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa rasa de manteiga
- ½ dente de alho picado
- ½ cebola picada

Modo de Preparo:

Refogue o alho ,a cebola com a manteiga até dourar levemente, após acrescente a farinha de mandioca e os demais ingredientes até dourar, mexa bem para não queimar em fogo baixo.

**DICA DA NUTRI: Consuma com moderação
1 a 2 col de sopa/dia.**

Para 6 porções