

Receta de mantequilla de Aceite de Linaza (Flax seed oil butter)

Ingredientes:

- 1 taza de aceite de linaza.
- 1 taza de aceite de coco.
- 1 cucharada de sal de mar y 2 cucharadas de levadura nutricional diluidas en 1/2 taza de agua.

Preparación: licuar todos los ingredientes llevar al congelador en contenedores con tapa por 2 horas.

Flaxseed oil

Total Omega-3 fatty acids 116,202mg

Total Omega-6 fatty acids 27,689mg

+

Coconut oil

=

Omega3- 116,202 mg

Omega 6- 31,612 mg

Total Omega-3 fatty acids 0mg

Total Omega-6 fatty acids 3923mg

Flax seed butter

Servicio 2 ½ taza (40 cucharadas)

- 1 cucharada = 6,466 mg de Omega 3

790 mg de Omega 6.

