



MIX DE SEMENTES

Uma receita simples e benéfica para a saúde da mulher é um mix de sementes, que combina ingredientes como linhaça, girassol, abóbora, chia e gergelim. Essa mistura é rica em nutrientes essenciais, como ômega-3, vitaminas, minerais e antioxidantes, que contribuem para o equilíbrio hormonal, saúde óssea e bem-estar geral.

 25 minutos 30 minutos 36 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de semente de linhaça (30 g)
- 30 gramas de semente de girassol, seco
- 30 gramas de semente de abóbora, seco
- 30 gramas de semente de chia
- 30 gramas de gergelim semente
- 30 gramas de cúrcuma em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as sementes e reserve em pote de vidro bem fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (5 g)	% DDR
ENERGIA	415 kcal	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	20 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	1 g	1 %
GORDURA	33 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	1 g	2 %
SÓDIO	9 mg	0 mg	0 %