

Farinha Funcional

Mix de fibras para melhor funcionamento intestinal, melhor aporte de micronutrientes, auxílio no tratamento dos sintomas da TPM e menopausa.

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 15 minutos 50 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de semente de linhaça dourada

ou

100 gramas de semente de gergelim branco, seco

ou

100 gramas de semente de chia

ou

100 gramas de semente de abóbora, seco

ou

100 gramas de semente de girassol, seco

Método de preparo

1

Bater todos os ingredientes e guardar em recipiente de vidro fechado hermeticamente. Guardar na geladeira e consumir preferencialmente em até 15 dias.