

MIX DE SEMENTES PARA SAÚDE DOS OSSOS E ARTICULAÇÕES E INTESTINO



Esse mix contém boas quantidades de cálcio, fósforo, magnésio e potássio, além de ômega 3 e colágeno, nutrientes importantes para a saúde dos ossos e articulações, auxiliando no controle da dor, inclusive. Inspirada na receita da Nutricionista Patrícia Leite.

 13.2 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de semente de linhaça [40 g] dourada ou marrom
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim branco ou preto [20 g] - torra um pouco em frigideira para crocância
- 1 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor [12 g], sem corante, sem açúcar - 1 envelope
- 2 colheres de sopa [20 gramas] de semente de abóbora crua sem sal
- 3 colheres de sopa rasas [40 gramas] de uva passa escura

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata em um processador ou liquidificador as sementes de abóbora e as uvas passas até o ponto de farofa
- 2º Em uma tigela, junte essa mistura aos demais ingredientes e misture bem
- 3º Armazene em pote com tampa e mantenha na geladeira
- 4º Utilize em iogurte, sobre frutas, em mingau ou outra preparação de sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [10 g]	% DDR
ENERGIA	449 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	43 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	2 g	3 %
GORDURA	25 g	2 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	14 g	1 g	6 %
SÓDIO	17 mg	2 mg	0 %