

MIX DE SEMENTES (ABÓBORA, LINHAÇA, GERGELIM, GIRASSOL)



O mix de sementes irá agregar valor nutricional às refeições, pois é rico em fibras, vitaminas e minerais com função importante na regulação da função intestinal, controle glicêmico [Açúcar no sangue], redução da absorção e reabsorção de gorduras como o colesterol. Além disso as sementes são ricas em compostos bioativos como magnésio, fosforo, potássio, zinco, selênio, cálcio, niacina e ácido fólico que atuam como cofatores metabólicos e no controle hormonal. Esses compostos auxiliam no controle dos sintomas relacionados ao ciclo menstrual como cólicas, enxaqueca, inchaço, irritabilidade, insônia, dentre outros.

 12 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 30 gramas de gergelim semente
- 30 gramas de semente de linhaça
- 30 gramas de semente de girassol, seco
- 30 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe um recipiente de vidro com tampa. Higienize o pote com água e sabão e deixe secar bem.
- 2º Acrescente 30g de cada semente ao pote e misture.
- 3º Mantenha na geladeira por até 1 mês.
- 4º Dica: prepare porções pequenas para garantir que suas sementes estão sempre frescas. Quando for comprar as sementes verifique a data de fabricação e validade, e observe que estão bem limpas, se encontrar um pó branco nas sementes não compre, pois estão velhas e podem estar contaminadas com fungos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (10 g)	% DDR
ENERGIA	559 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	25 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	2 g	3 %
GORDURA	46 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	15 g	2 g	6 %
SÓDIO	10 mg	1 mg	0 %