Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

CHIA HIDRATADA

Rica em fibras, omega-3 e minerais, o efeito de saciedade provocado pela CHIA devido às fibras solúveis, já é bem conhecido. Entretanto, muitas vezes não lhe é dada a atenção que merece. Antes de mais, a saciedade é apenas 1 dos efeitos do consumo de fibras solúveis. Pouco fala-se no controlo glicémico e a CHIA também ajuda a diminuir a velocidade de absorção dos hidratos de carbono. Além disso pode melhorar muito o transito intestinal. É também rica em zinco e triptofano, melhorando o sistema imunitário e a sensação de bem-estar. Basta uma colher de sopa de CHIA hidratada em um copo de água pela manhã, ou ainda, incluí-la no seu iogurte. A CHIA não tem gosto de nada e, portanto, só tem benefícios. Porém, importa ter em atenção que a CHIA NÃO DEVE SER CONSUMIDA SECA, SENDO NECESSÁRIA A HIDRATAÇÃO PRÉVIA, COMO DESCREVO AQUI. Caso tenha dúvidas, envie-me por mensagem e terei imenso prazer em ajudar. Forte abraço, Gisela Arnaud.

5 minutos
5 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de sementes de chia
- 300 ml de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Em um copo grande, misture a chia com metade da água
2º Mexa com uma colher até começar a formar um gel
3º Acrescente o restante da água, mexa outra vez e tampe o copo com um pedaço de papel alumínio
4º Guarde no frigorífico por 6 horas
5º Conserva-se bem por 4 dias no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DR
ENERGIA	40 kcal	9 kcal	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
H. CARBONO	1 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %