

Mix de sementes e frutas secas

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

ou

30 gramas de gergelim semente

ou

30 gramas de semente de linhaça

ou

30 gramas de semente de girassol, seco

ou

30 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal

ou

3 colheres de sopa rasas de uva passa (30 g)

ou

30 gramas de mirtilo desidratado

ou

2 unidades de castanha do pará (8 g)

ou

2 unidades de noz (10 g)

Método de preparo

1

Separe um recipiente de vidro com tampa. Higienize o pote com água e sabão e deixe secar bem.

2

Acrescente 30g de cada semente ao pote e as frutas desidratadas e misture.

3

Mantenha na geladeira por até 1 mês.

4

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.