

MIX DE SEMENTES



O mix de sementes irá agregar valor nutricional às refeições, pois contém 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 contêm compostos bioativos e também magnésio, fosforo, potássio, zinco, selênio, cálcio, niacina e ácido fólico.

 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
- 5 colheres de sopa de psyllium Husk (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe um recipiente de vidro com tampa. Higienize o pote com água e sabão e deixe secar bem.
- 2º Leve todas as sementes ao fogo, menos o psyllium e mexa até dourar. Você vai ouvir elas estourando, é normal! O ponto é quando elas estiverem crocantes.
- 3º Desligue o fogo, espere esfriar, misture o psyllium, e está pronto! Nesse ponto você pode temperar se preferir, com adoçante, coco ralado, canela, se quiser mais adocicado, ou com páprica, alho em pó se quiser elas mais salgadinhas.
- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (14 g)	% DDR
ENERGIA	395 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	18 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	2 g	3 %
GORDURA	32 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	37 g	5 g	21 %
SÓDIO	51 mg	7 mg	0 %