



MIX DE SEMENTES E ESPECIARIAS

Mix de sementes e especiarias para modular hormônios, desinflamar, cuidar da pele e do intestino - ideal para acompanhar os ovos ou iogurte no café da manhã, usar como snack ou acompanhamento dos lanches ou até mesmo para acompanhar a salada!

 10 minutos 15 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 5 colheres de chá de orégano seco [9 g] - quantidade a gosto
- 1/2 xícara de chá de semente de abóbora [65 g]
- 1/2 xícara de chá de semente de gergelim - preto de preferência [75 g]
- 1/2 xícara de chá de semente de linhaça [75g]
- 4 colheres de sopa de páprica [27 g] - pode utilizar mais a gosto
- 3 colheres de sopa de cúrcuma [18 g] - pode utilizar mais a gosto
- 1/2 xícara de chá de semente de girassol [70 g]
- 1/5 xícara de semente de chia [75g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 colheres de chá de alho granulado [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esquenta o azeite, coloca o alho em flocos + as sementes = mexer até ficar bem tostadinho
- 2º Esquenta o azeite
- 3º Especiarias: orégano + cúrcuma + pimenta do reino = colocar ao finalizar, mexer e já desligar o fogo - sempre colocar a cúrcuma junto com a pimenta do reino para melhorar a absorção
- 4º Aguardar esfriar e guardar em um pote de vidro com tampa na geladeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [21 g]	% DDR
ENERGIA	469 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	24 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	4 g	5 %
GORDURA	38 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	15 g	3 g	13 %
SÓDIO	22 mg	5 mg	0 %