

Mix de sementes

Grécia Santos

AUREA



MIX DE SEMENTES

Abaixo segue a lista de ingredientes balanceados que fornecem os nove aminoácidos essenciais, lipídios (gorduras saudáveis), carboidratos (energia estável), além de minerais e vitaminas vitais, como: magnésio, zinco, cálcio, potássio e complexo B.

Ingrediente	Quant.	Principais nutrientes e benefícios
Sementes de cânhamo	100g	Contém todos os 9 aminoácidos essenciais de forma completa.
Sementes de Abóbora	100g	Altíssima em proteínas, BCAAs (Leucina, Isoleucina, Valina), magnésio, potássio e zinco.
Flocos de Aveia Integral	100g	Fornece os carboidratos complexos, fibras solúveis e vitaminas do complexo B.
Sementes de Girassol	50g	Rica em histidina, magnésio, zinco e excelente fonte de Vitamina E.
Sementes de Chia	50g	Lipídios de altíssima qualidade (Ômega-3), cálcio e fibras.
Sementes de Linhaça	50g	Excelente para a digestão e mais fontes de lipídios saudáveis.
Sementes de Gergelim	50g	A maior fonte vegetal de Cálcio e rica em Metionina.
Castanha-do-Pará	30g	Garante a cota de Selênio (antioxidante mitocondrial) e mais Metionina.

MODO DE PREPARO

Como as sementes possuem ácido fítico (um antinutriente que impede a absorção de minerais como zinco e cálcio), o preparo correto faz toda a diferença:

1.A Tostagem Térmica (opcional, mas recomendada): Coloque a aveia, as sementes de abóbora, de girassol e o gergelim em uma frigideira grande, em fogo baixo, por apenas 2 a 3 minutos, mexendo sempre. Isso reduz os antinutrientes, elimina a umidade (fazendo durar mais) e realça um sabor amendoado. Não toste a chia e a linhaça para não queimar o ômega-3.

2.A Moagem: Após as sementes tostadas esfriarem, coloque todas as sementes juntas (tostadas + chia e linhaça) em um liquidificador ou processador potente. Bata usando o botão "Pulsar" em intervalos de 5 segundos. Se você bater continuamente, o calor das lâminas fará as sementes soltarem seus óleos naturais, transformando seu mix em uma pasta em vez de um pó fininho.

3.Armazenamento: Guarde o pó em um pote de vidro escuro, bem vedado, dentro da geladeira. Como as sementes trituradas possuem gorduras insaturadas vivas, o calor e a luz do sol podem oxidá-las rapidamente (deixando um gosto rançoso). Consuma em até 30 dias.

COMO CONSUMIR NO DIA A DIA

Esta mistura é extremamente versátil e potente. Duas colheres de sopa por dia já oferecem um aporte nutricional massivo para o organismo:

·Em Shakes e Vitaminas: Bata 2 colheres de sopa com 200ml de leite vegetal, uma banana e uma pitada de canela.

·No Mingau ou Iogurte: Salpique por cima de frutas picadas com iogurte natural.

.Em Sopas e Caldos: Misture em caldos quentes após desligar o fogo para encorpar o prato e adicionar nutrientes.







SEGREDINHOS SOBRE A CHIA

O que acontece com a chia inteira no iogurte?

>> Se você colocar a chia sem triturar e comer na hora, o iogurte não terá tempo de agir na semente. A casca inteira vai passar pelo seu estômago e intestino. O seu corpo vai conseguir absorver as fibras, o cálcio e os minerais, mas terá grande dificuldade de quebrar a casca para absorver o Ômega-3 e as proteínas (aminoácidos) que estão guardados lá dentro.

>> Se você deixar a chia inteira descansar no iogurte (por 30 minutos ou de um dia para o outro), a umidade e a acidez do iogurte começam a quebrar e a amolecer essa casca de forma natural. A chia solta um gel (fibra solúvel), abrindo pequenas fissuras na semente. Isso torna o Ômega-3 e as proteínas muito mais biodisponíveis (fáceis de absorver).

Qual é a melhor forma de garantir 100% dos nutrientes?

>> Para absorver o Ômega-3 e os Aminoácidos Essenciais: o ideal é utilizar a chia triturada (farinha de chia). Ao quebrar fisicamente a casca no liquidificador, você expõe imediatamente o interior da semente, garantindo que o intestino absorva tudo sem esforço.

>>Para melhorar o Intestino e dar Saciedade: A chia inteira hidratada no iogurte por 30 minutos é excelente. A combinação dos probióticos do iogurte com as fibras da chia cria um efeito fantástico para a sua microbiota intestinal.

SEGREDINHOS SOBRE A CHIA

A chia é uma bomba de fibras. Se a sua dieta normal tem pouca fibra e você começa a comer chia de repente, as bactérias boas do seu intestino vão fermentar essa semente inteira muito rápido. Essa fermentação natural gera gases.

- O segredo: Comece com pouco (apenas 1 colher de sobremesa por dia) e vá aumentando aos poucos para o seu intestino se acostumar.

>> Se você esquecer de beber água ao longo do dia

Mesmo que a chia entre hidratada pelo iogurte, ela precisa de muita água para caminhar suavemente por todo o seu trato digestivo. Se você comer a chia e passar o resto do dia sem beber líquidos, o bolo fecal vai ficar pesado e o intestino pode "travar", provocando cólicas, gases e aquela sensação de barriga estufada.

- O segredo: Sempre que consumir chia, aumente o seu consumo de água nas horas seguintes.

.

RECEITA DE PÃO DE SEMENTES EXPRESSO - NA FRIGIDEIRA

Esse pão fica parecendo uma versão de pão sírio proteico. Não vai fermento biológico e fica super leve.

📋 Ingredientes:
· Ovo: 1 unidade (ajuda na liga e na proteína)
· Farinha de aveia: 2 colheres de sopa cheias
· Água ou Leite: 2 colheres de sopa
· Mix de Sementes Triturado: 1 colher de sopa cheia
· Fermento químico em pó (de bolo): 1 colher de café rasa (opcional)
. Sal: 1 pitada

Modo de Preparo:
1.Em uma xícara ou tigela pequena, bata o ovo com um garfo.
2.Adicione a farinha de aveia, a água (ou leite) e o seu mix de sementes. Misture bem até virar uma massa homogênea.
3.Adicione o sal e o fermento por último, mexendo delicadamente.
4.Unte uma frigideira pequena com um fiozinho de azeite e ligue em fogo bem baixo.
5.Despeje a massa, tampe a frigideira e deixe firmar por cerca de 2 a 3 minutos (ela vai inflar um pouquinho).
6.Vire do outro lado com uma espátula, deixe dourar por mais 1 minuto e está pronto!
Você pode cortar ao meio e rechear com queijo, creme de ricota ou o que desejar. É o jeito mais rápido do mundo de comer um pão nutritivo fresco feito por você, usando seu mix de sementes.

OUTRAS OPÇÕES
EXPRESSO - NA FRIGIDEIRA

PÃO DE BANANA COM AVEIA
ingredientes: 1 ovo, 1 banana, 3 colheres de aveia, canela.

Bata o ovo, misture metade de uma banana amassada e a farinha de aveia. Misture bem. Acrescente 1 colher de sopa do mix de sementes.

Unte a frigideira, coloque bananas fatiadas cobrindo o fundo, salpique canela e jogue a massa por cima. Tampe e deixe por uns 3 a 5 minutos, em fogo baixo. Vire o outro lado e deixe mais alguns minutos até cozinhar.

Dica: Coloque a grelha do fogão uma em cima da outra para a frigideira ficar um pouco distante do fogo. Isso fará a massa cozinhar aos poucos.

Fim da iluminação abstrata!

O espírito precisa de um corpo saudável para se manifestar



O corpo fala. A química responde. A consciência se revela.

A verdadeira transformação da humanidade não acontece apenas nas estruturas externas, mas na maneira como cada ser humano aprende a escutar o próprio corpo, reconhecer sua consciência e integrar matéria, mente e espírito em uma única experiência de existência.

Grécia Santos

Mais informações , clique aqui >> greciasantos.com.br