



E S P A Ç O
— SAÚDE &
NUTRIÇÃO

SEMENTES

COMO UTILIZÁ-LAS NA SUA ALIMENTAÇÃO

EDIÇÃO ESPECIAL OUTUBRO ROSA*



SEMENTES

EDIÇÃO ESPECIAL OUTUBRO ROSA*

SEMENTES COMO LINHAÇA, CHIA, ABÓBORA, GIRASSOL E GERGELIM PODEM SER ALIADAS DO AUTOCUIDADO FEMININO: SÃO FONTES DE FIBRAS, GORDURAS INSATURADAS — INCLUINDO ALA (ÔMEGA-3) —, PROTEÍNAS, MINERAIS (MAGNÉSIO, ZINCO, FERRO) E COMPOSTOS BIOATIVOS COMO LIGNANAS E FITOESTERÓIS, QUE PARTICIPAM DO **EQUILÍBRIO METABÓLICO** E DO **CONTROLE DE INFLAMAÇÃO!**

QUER APRENDER UM POUCO MAIS SOBRE ESTE ASSUNTO?

NESTE E-BOOK VOCÊ VAI DESCOBRIR COMO INTROZIR SEMENTES NA SUA ALIMENTAÇÃO APROVEITANDO AO MÁXIMO SEUS BENEFÍCIOS!

VAMOS JUNTAS?



INTRODUÇÃO

Sementes são pequenas, mas poderosas!

Elas concentram:

FIBRAS

BOAS FONTES DE GORDURAS

PROTEÍNAS

VITAMINAS

MINERAIS

COMPOSTOS BIOATIVOS



As sementes ajudam na **saciedade**, no **trânsito intestinal** e na **qualidade geral** da alimentação.

Pense nelas como “potencializadores” de nutrientes: **uma ou duas colheres de sopa** já elevam fibras e micronutrientes da refeição.

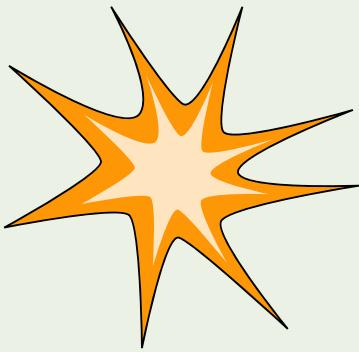


PONTOS IMPORTANTES

Em geral, **moer ou hidratar** melhora o aproveitamento
ex.: linhaça moída; chia hidratada.

Guarda em potes bem fechados;
as que têm mais óleo
(linhaça, gergelim)
duram mais na geladeira ou freezer.





ATENÇÃO À DENSIDADE ENERGÉTICA

Apesar dos benefícios, sementes são calóricas:

1 colher de sopa costuma ter 50–90 kcal, pois concentram gorduras saudáveis.

**A PORÇÃO PADRÃO É DE
1 COLHER DE SOPA/DIA (10–15 G)**

Por exemplo se acrescentar sementes no iogurte, reduza a quantidade de granola/açúcar; se usar em saladas, modere o azeite.



ATENÇÃO À QUANTIDADE INGERIDA

Sinais de excesso:
estufamento ou
desconforto
intestinal



Dica: comece com
pequenas quantidades e
aumente gradualmente a
ingestão, lembre-se de
BEBER ÁGUA!

Neste e-book você vai aprender a utilizar as seguintes
sementes na sua alimentação:

Linhaça
Chia
Semente de abóbora
Semente de girassol
Gergelim



LINHAÇA



LINHAÇA



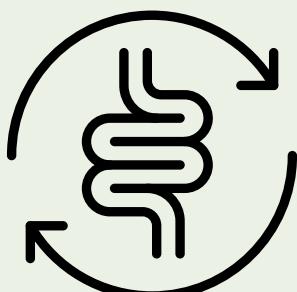
Linhaça (marrom ou dourada) é uma semente rica em **fibras** e **ômega-3 vegetal**.

As fibras aumentam a saciedade, ajudam o intestino a funcionar e colaboram no controle da glicose.

Para aproveitar melhor, **use moída**



A semente inteira costuma passar pelo intestino sem ser aproveitada.



RECEITA



PÃO DE FRIGIDEIRA COM LINHAÇA

Rendimento: 1 a 2 unidades

INGREDIENTES

ovo 1 unidade
linhaça moída 1 colher de sopa
farinha de aveia 1 colher de sopa
iogurte natural 1 colher de sopa
fermento químico 1/2 colher de chá
sal e ervas a gosto

PREPARO

1. Misture os ingredientes até homogeneizar.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e despeje metade da massa.
3. Tampe e asse 2–3 minutos por lado. Repita com o restante.

Dica: para versão sem lactose, use iogurte vegetal espesso ou 1 colher de sopa de água.



RECEITA



CRACKERS CROCANTES DE LINHAÇA E GERGELIM

Rendimento: 1 assadeira média

INGREDIENTES

linhaça inteira 1/2 xícara
linhaça moída 1/2 xícara
gergelim 1/4 de xícara
água morna 1/2 xícara
sal 1/2 colher de chá
páprica e ervas a gosto

PREPARO

1. Misture tudo e deixe hidratar 5 minutos até formar uma massa pegajosa.
2. Abra a massa bem fina entre duas folhas de papel-manteiga.
3. Marque cortes com uma faca e leve ao forno a 180 °C por 20–25 minutos, até dourar. Esfrie antes de soltar.

Dica: conserve em pote bem fechado por até 5 dias para manter a crocância.



RECEITA



VITAMINA DE BANANA, CACAU E LINHAÇA

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

banana madura 1 unidade
leite ou bebida vegetal 200 ml
linhaça moída 1 colher de sopa
cacau em pó 1 colher de sobremesa
canela a gosto
gelo opcional

PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador por 30–60 segundos.
2. Sirva na hora.

Dica: acrescente 2 colheres de sopa de iogurte natural para mais cremosidade e proteína.



CHIA



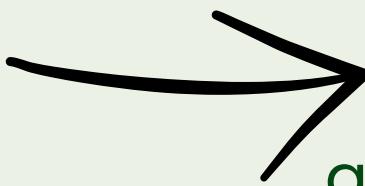
CHIA



É uma semente rica em fibras que formam um gel quando hidratadas, contribuindo para **saciedade e bom funcionamento intestinal**.

Traz ainda gorduras insaturadas (**ômega-3 de origem vegetal**)

De preferência hidratada por 10–30 minutos em água, leite ou iogurte



Melhora a textura e o aproveitamento.



RECEITA



GELEIA DE CHIA SEM AÇÚCAR

Rendimento: ~1 xícara

INGREDIENTES

fruta madura amassada 1 xícara (morango, manga, amora ou banana)

chia 2 colheres de sopa

suco de limão 1 colher de sopa

adoçante a gosto (mel, xilitol, eritritol ou nada, se a fruta estiver bem doce)

PREPARO

1. Amasse a fruta, misture com limão e chia, ajuste o doce e espere 15–20 minutos até gelificar.
2. Guarde em pote na geladeira por até 3–4 dias.



RECEITA



PANQUECA DE BANANA COM CHIA

Rendimento: 1–2 porções

INGREDIENTES

banana madura 1 unidade
ovo 1 unidade
farinha de aveia 2 colheres de sopa
chia 1 colher de sopa
canela a gosto
fermento químico 1/2 colher de chá
pitada de sal
água ou leite 1–2 colheres de sopa (se precisar ajustar textura)

PREPARO

1. Amasse a banana, misture os demais ingredientes (por último o fermento).
2. Aqueça frigideira antiaderente em fogo baixo e grelhe pequenas porções, virando quando firmar.



RECEITA



PUDIM DE CHIA BÁSICO

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

leite ou bebida vegetal 250 ml
chia 4 colheres de sopa
mel ou adoçante 1 colher de chá (opcional)
baunilha 1/2 colher de chá (opcional)
fruta picada a gosto

PREPARO

1. Misture tudo (menos a fruta), mexendo 2–3 vezes nos primeiros 10 minutos para não empelotar.
2. Leve à geladeira por 2–4 horas
3. Sirva com fruta.



SEMENTE DE ABÓBORA



H

SEMENTE DE ABÓBORA



São ricas em **proteínas, gorduras insaturadas, fibras, magnésio, zinco, fósforo e vitamina E**, além de **fitosteróis**.

Esse conjunto de nutrientes se associa a **possíveis benefícios cardiom metabólicos**

PREPARO E MELHOR APROVEITAMENTO

Tostar levemente (150–160 °C, 10–15 min) realça o sabor; deixe **esfriar antes de guardar** para manter a crocância.

Demolho (8–12 h) seguido de tostagem ajuda a reduzir fitatos e melhorar a digestibilidade.



RECEITA



SEMENTE DE ABÓBORA

EMPANADO CROCANTE DE SEMENTE DE ABÓBORA AO FORNO

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

semente de abóbora 1/3 xícara (pulsada no processador)
farinha de aveia 1/3 xícara
queijo parmesão ralado fino 2 colheres de sopa (opcional)
páprica, alho em pó, sal e pimenta a gosto
1 ovo batido
frango em tiras ou abobrinha em bastões 300 g

PREPARO

1. Misture a semente, aveia, (parmesão), e temperos para formar a “farinha” de empanar.
2. Passe as tiras no ovo e depois no empanado.
3. Disponha em assadeira untada, borrife azeite e asse a 200 °C por 12–18 min, virando na metade.
4. Sirva com salada e legumes assados.



RECEITA



SEMENTE DE ABÓBORA

ARROZ INTEGRAL COM ERVAS E SEMENTE DE ABÓBORA

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

arroz integral cozido 2 xícaras
semente de abóbora 1/4 xícara (tostada)
salsinha e cebolinha 1/4 xícara
azeite 1 colher de sopa
suco de limão 1 colher de sopa
sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Solte o arroz ainda morno com o azeite.
2. Misture ervas, semente e limão.
3. Acerte sal/pimenta e sirva como acompanhamento.



RECEITA



SEMENTE DE ABÓBORA

HOMUS COM SEMENTE DE ABÓBORA

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

grão-de-bico cozido 2 xícaras

tahine 1 colher de sopa

semente de abóbora 3 colheres de sopa (tostada)

suco de limão 2 colheres de sopa

alho 1 dente

azeite 1–2 colheres de sopa

sal, cominho e água gelada para ajustar

PREPARO

1. Bata tudo até ficar cremoso, ajustando a textura com água gelada.
2. Sirva com fio de azeite e mais semente por cima.



SEMENTE DE GIRASSOL



SEMENTE DE GIRASSOL



Sementes de girassol são alimentos densos em nutrientes: fornecem fibras, proteínas, vitamina E, magnésio e fósforo.

A SEMENTE DE GIRASSOL ESTÁ ENTRE OS ALIMENTOS COM MAIOR TEOR DE VITAMINA E NA CATEGORIA NOZES/SEMENTES

RECEITA



SEMENTE DE GIRASSOL

FAROFA FUNCIONAL CROCANTE

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

Farinha de mandioca 1 xícara
Semente de girassol $\frac{1}{4}$ de xícara
Cebola picada $\frac{1}{2}$ unidade
Azeite 1 colher de sopa
Sal, pimenta e cúrcuma a gosto

PREPARO

1. Refogue a cebola no azeite
2. Acrescente as sementes e toste durante 2 minutos
3. Acrescente a farinha e tempere.



RECEITA



SEMENTE DE GIRASSOL

COOKIES INTEGRAIS DE BANANA E GIRASSOL

INGREDIENTES

Banana madura amassada 2 unidades

Aveia em flocos 1 xícara

Semente de girassol $\frac{1}{4}$ de xícara

Uvas-passas ou gotas de chocolate $\frac{1}{4}$ de xícara

Canela $\frac{1}{2}$ colher de chá

PREPARO

1. Misture bem os ingredientes
2. Modele em formato de bolinhas e achate levemente para ficar no formato de biscoito
3. Asse a 180 °C por 15–18 min.



RECEITA



SEMENTE DE GIRASSOL

GRANOLA SALGADA PARA SALADAS E SOPAS

INGREDIENTES

Semente de girassol $\frac{1}{2}$ xícara
Aveia em flocos $\frac{1}{2}$ xícara
Gergelim 2 colheres de sopa
Azeite 1 colher de sopa
Shoyu ou tamari 1 colher de sopa
Páprica doce $\frac{1}{2}$ colher de chá

PREPARO

1. Misture os ingredientes
2. Espalhe uniformemente em assadeira e leve a 180 °C por 10–12 min, mexendo na metade do tempo.



GERGELIM



H

GERGELIM



É uma semente rica em gorduras insaturadas, proteínas, fibras, cálcio, magnésio, zinco e compostos como lignanas.

Para melhor aproveitamento do cálcio e dos antioxidantes, vale tostar levemente e/ou usar moído (conhecido como tahine).

Atenção para possíveis alergias em pessoas sensíveis!

RECEITA



GERGELIM

CENOURA ASSADA COM MEL E GERGELIM

INGREDIENTES

Cenouras em palitos 400 g

Azeite 1 colher sopa

Mel ou melado 1 colher sopa

Sal, pimenta a gosto

Gergelim 1 colher sopa

PREPARO

1. asse a 200 °C por 20 min;

2. Nos 5 min finais, junte mel e gergelim e mexa bem.



RECEITA



GERGELIM

CROSTA DE GERGELIM PARA TOFU/PEIXE/FRANGO (FORNO)

INGREDIENTES

Sementes de gergelim (metade branco, metade preto) $\frac{1}{2}$ xícara
Farinha de arroz ou de aveia $\frac{1}{4}$ de xícara
Páprica e pimenta a gosto
Sal $\frac{1}{2}$ colher de chá
Clara de ovo 2 unidades
Tofu firme ou filés (400–500 g)
Azeite 1 colher de sopa

PREPARO

1. Misture gergelim, farinha e temperos.
2. Passe o tofu/filés na clara, depois na mistura de gergelim.
3. Regue com azeite e asse a 200 °C por 18–25 min, virando na metade.



RECEITA



GERGELIM

CROCANTE DE GERGELIM PARA FINALIZAR PRATOS

INGREDIENTES

Gergelim $\frac{1}{4}$ xícara

Castanha de caju picada 2 colheres
sopa

Páprica $\frac{1}{2}$ colher chá

Sal 1 pitada

PREPARO

1. Toste tudo 2–3 min em fogo baixo.
2. Salpique em sopas, ovos mexidos, saladas e legumes.





E S P A Ç O
— SAÚDE & —
NUTRIÇÃO

**Compartilhando com você,
informação e sabor!**