



ESPAÇO  
— 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.

Guarde 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



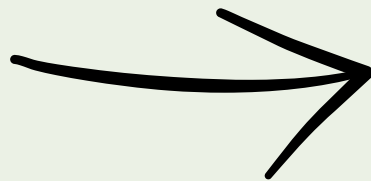
# LINHAÇA



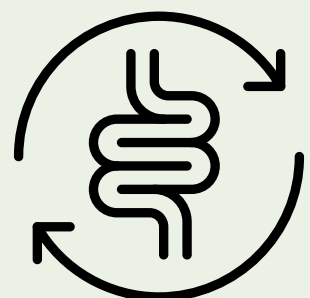
Linhaça (marrom ou dourada) é uma semente rica em **fibras** e **ômega-3 vegetal**.

**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.**







## 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



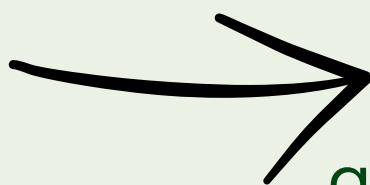
# CHIA



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



**CHIA**

## 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



**CHIA**

## 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



**CHIA**

## 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



# 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 cardiometabólicos**

## 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 ¼ de xícara  
Cebola picada ½ 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 ½ xícara  
Aveia em flocos ½ xícara  
Gergelim 2 colheres de sopa  
Azeite 1 colher de sopa  
Shoyu ou tamari 1 colher de sopa  
Páprica doce ½ 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



# 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) ½ xícara  
Farinha de arroz ou de aveia ¼ de xícara  
Páprica e pimenta a gosto  
Sal ½ 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!**