

Mix Sementes Bem Estar



O mix bem estar combina amendoim, rico em proteínas e gorduras saudáveis para o coração; semente de girassol sem casca, com vitamina E e antioxidantes para a pele; semente de abóbora sem casca, com magnésio e ômega-3; gergelim preto, com cálcio; e gergelim despelucado, uma fonte fibras que auxiliam na digestão.

Sugestão de consumo

Barra de Cereal Caseira: Misture flocos de aveia, o mix **Bem Estar** e algumas frutas secas. Aqueça mel com manteiga de amendoim, adicione baunilha e canela. Combine tudo, pressione numa forma e refrigere. Corte em barras e guarde na geladeira.



Mix Sementes Grãos e Sementes



O mix grãos e sementes contém linhaça dourada e marrom ricas em ômega-3 e fibras para o coração e digestão; semente de chia auxiliando na saciedade e saúde do coração; semente de girassol, com vitamina E; quinoa branca, com amidoácidos; gergelim despelculado, com proteínas; e gergelim preto, com cálcio e antioxidantes para os ossos.

Sugestão de consumo

Salada de Quinoa: Misture quinoa cozida, o mix **Grãos Sementes** tomates cereja, pepino, cenoura ralada e cebolinha picada. Tempere com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta. Sirva imediatamente.



Mix Sementes

Sementes do bem



O mix sementes do bem é composto por semente de girassol sem casca, que melhora a pele e protege o coração; semente de abóbora, que fortalece a imunidade; semente de chia auxiliando na saciedade e na saúde cardiovascular; linhaça dourada, ajudando na digestão; e gergelim preto, fortalecendo os ossos.

Sugestão de consumo

Pão Caseiro: Misture farinha, fermento, sal, açúcar, azeite e água morna até formar uma massa. Adicione o mix **Sementes do Bem**. Sove, deixe crescer até dobrar de tamanho. Modele, pincele com ovo, polvilhe mais sementes e asse a 200°C até dourar.

