

# O poder dos grãos e sementes

## Funções e benefícios

Chia, quinoa, freekeh, soja, grão-de-bico, amaranto, lentilha e muito mais!

Veja como os grãos e sementes melhoram a saúde e eliminam peso!

Receitas saudáveis e saborosas indicadas por nutricionistas:



Salada de grãos com vegetais

Bolo de grãos com queijo e ervas

Salada de grãos com salmão e vegetais

**TABELA NUTRICIONAL:** descubra os valores contidos nas porções



Cuidando da Saúde

EDICASE  
digital

# O poder dos grãos e sementes

## Funções e benefícios

Chia, quinoa, freekeh, soja, grão-de-bico, amaranto, lentilha e muito mais!

Veja como os grãos e sementes melhoram a saúde e eliminam peso!

Receitas saudáveis e saborosas indicadas por nutricionistas:



Tabule de quinoa • pág. 23



Pão integral fácil • pág. 21



Salada freekeh com salmão • pág. 24

**TABELA NUTRICIONAL:** descubra os valores contidos nas porções

contidos nas porções





Agora você encontra os milhares de conteúdos que você já conhece em um clique.

[www.portaledicase.com](http://www.portaledicase.com)





# EDICASE

!!! Gestão de Negócios

**Direção Geral**  
Joaquim Carqueijó

**Gestão Administrativa Financeira**  
Elisiane Freitas

**Gestão de Canais Impressos**  
Vanusa Batista e Vanessa Santos

**Gestão de Canais Digitais**  
Clausilene Lima, Edilene Lima  
e Sergio Laranjeira

**Gestão Operação Brasil**  
Marco Marcondes, Edson Penetto e  
Wellington Oliveira

## EDICASE

!!! publicações

**Publisher**  
Joaquim Carqueijó

**Coordenação de P. C. P.**  
Vanusa Batista

**Direção de Arte**  
Tami Oliveira | [be.net/tamioliveira](http://be.net/tamioliveira)

**Design**  
Julio Cesar Prava | [be.net/juliocesarprava](http://be.net/juliocesarprava)  
Lais Magalhães | [be.net/laismagalhaes8](http://be.net/laismagalhaes8)  
Robson Araújo | [be.net/robsonaraujo](http://be.net/robsonaraujo)

**Chefe de Redação**  
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

**Redação**  
Laleska Diniz

**Atendimento ao Leitor**  
Redação  
[atendimento@caseeditorial.com.br](mailto:atendimento@caseeditorial.com.br)

**Vendas no Atacado**  
(11) 3772-4303 - ramal 209  
[vanusa@edicase.com.br](mailto:vanusa@edicase.com.br)

ACESSE NOSSA LOJA EM

[loja.caseeditorial.com.br](http://loja.caseeditorial.com.br)

**IMAGENS ILUSTRATIVAS**

Créditos:  
Adobe Stock / Shutterstock

**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**

total ou parcial sem prévia  
autorização da editora

**PRESTIGIE O JORNAL EIRO**

compre sua revista  
na banca

Cuidando da Saúde ed06 / 7.908.182.027.545

A Edicase não possui equipes de vendas de assinaturas das suas revistas impressas, sejam elas próprias ou de terceiros



**Novidade! Portal Edicase**

Agora você encontra os milhares de conteúdos que você já conhece em um clique:  
[www.portaledicase.com](http://www.portaledicase.com)

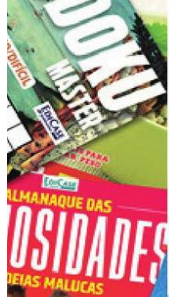
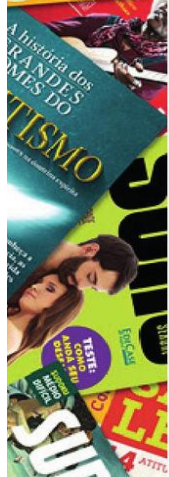
**Nos acompanhe nas redes sociais!**

[/edicasepublicacoes](https://www.facebook.com/edicasepublicacoes)  
[/edicasepublicacoes](https://www.instagram.com/edicasepublicacoes)

Editora Filiada



Membro Colaborador





TWO SIDES







## SAÚDE EM GRÃOS

Os grãos e sementes trazem inúmeros benefícios para sua saúde. Auxiliam no tratamento e prevenção de algumas doenças, são saborosos e fáceis de preparar.

Você pode usar para fazer bolo, salada, pão, ou simplesmente acrescentar em um iogurte, vitamina e suco. As nutricionistas e profissionais entrevistados por nossa equipe, separaram receitas práticas, saborosas e saudáveis, especialmente pra você! Conheça os grãos e sementes como: chia, quinoa, linhaça e como usar no dia a dia!

**A redação**

*atendimento@caseeditorial.com.br*



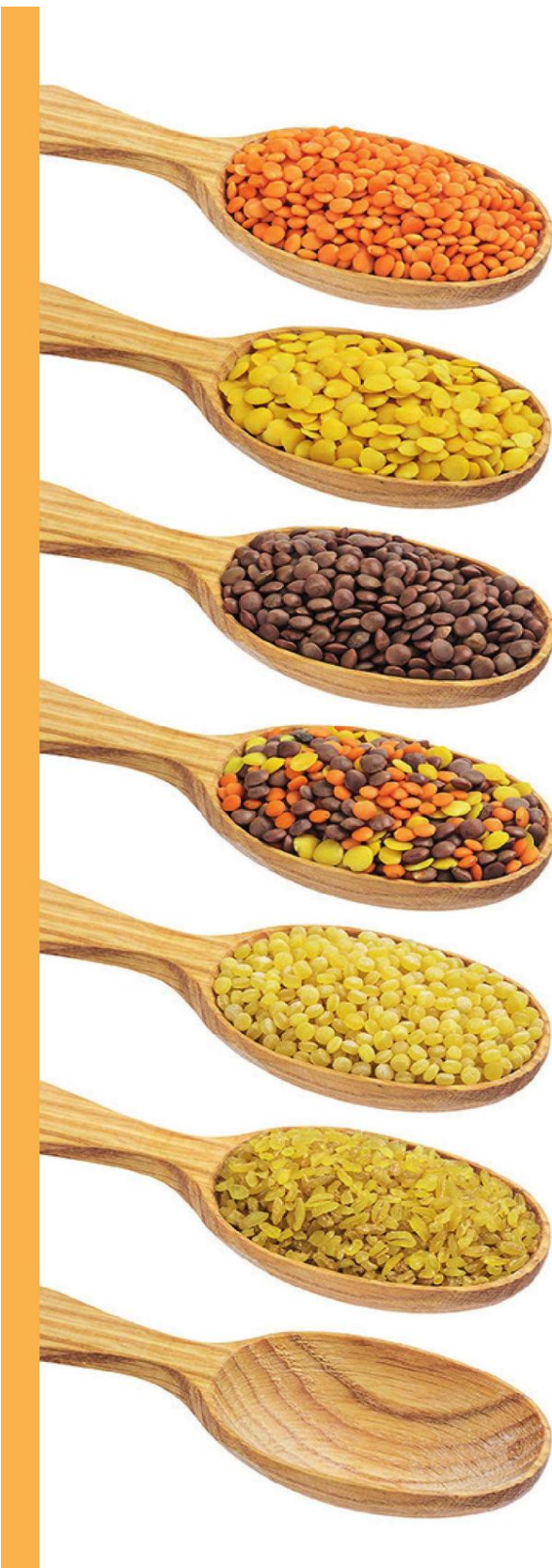




# O PODER DOS GRÃOS E SEMENTES







## **Ajudam na saúde geral do corpo e eliminam peso**

Incluir os grãos na alimentação é fácil, eles podem estar presentes no café da manhã, lanche, almoço e jantar. E o melhor, são práticos e trazem diversos benefícios para a saúde. “Tanto os grãos como as sementes são ricos em fibras alimentares, vitaminas e minerais, e quanto mais integrais estiverem, melhores serão! Favorecem um emagrecimento saudável, por ser um tipo de alimento em que o carboidrato, que já está em excesso na nossa alimentação, é aproveitado mais lentamente pelo corpo”, explica o nutricionista Fernando Castro. Segundo ele, ajudam a prevenir doenças crônicas, como o diabetes e no funcionamento do intestino. “Servem ainda de combustível para uma boa colonização de bactérias saudáveis no intestino”, acrescenta Fernando.

## **Sementes do bem**

As sementes funcionais satisfazem as necessidades fisiológicas básicas e trazem outros benefícios para a saúde. “Possuem altos índices de fibras, vitaminas, sais minerais, proteínas e magnésio, e que por isso, tem alguma função no organismo, para regular ou auxiliar na absorção de outros nutrientes”, explica Jamilla Saygli, especialista em nutrição bariátrica e ortomolecular. Podemos destacar como sementes funcionais a linhaça, chia, quinoa, semente de abóbora... “Além das sementes oleaginosas como a castanha do Brasil, castanha-de-caju, avelã, amêndoa, pistache, entre outras”, detalha a nutricionista Adriana Cerchiari de Andrade Mansi. De acordo com Adriana, o consumo regular dessas sementes produz efeitos benéficos ao nosso organismo. “Reduzindo o risco para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas”, afirma.





## Experimente mais!

Existem diversos grãos e sementes, e quanto maior a variedade, melhor. “Isso promove uma variação e complementação dos nutrientes oferecidos em cada grão, na nossa alimentação são comuns o feijão, a lentilha, o grão-de-bico, o milho e a ervilha”, afirma o nutricionista Fernando. De modo geral, os grãos ajudam a diminuir o apetite e a controlar a glicemia. “Por serem alimentos muito fibrosos, eles diminuem a velocidade de absorção de uma refeição, o que é bom, pois diminuem o apetite e a liberação de hormônios que nos fazem ganhar peso, contribuindo para uma dieta mais equilibrada. Quanto mais íntegros, mais vitaminas trazem na composição”, completa Fernando Castro.

## Benefícios dos grãos e sementes

Cada semente oferece um tipo de benefício, os resultados vão depender também da frequência do consumo. “Por serem ricas em fibras, melhoram o trânsito intestinal, prevenindo o aparecimento de hemorroidas e câncer de cólon”, explica a endocrinologista do Hospital Adventista Silvestre, Lúcia Flávia Carpilovsky. Segundo Lúcia, as sementes funcionais também agem na prevenção da obesidade, diabetes, osteoporose e doenças cardiovasculares.

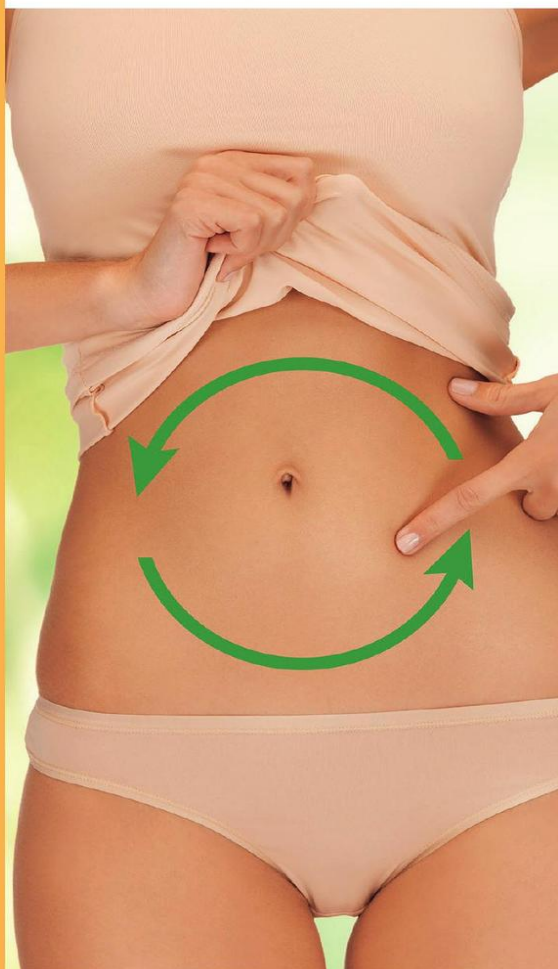
Elas podem ser consumidas no café da manhã, almoço, jantar, ceia e entre as refeições. “Ajudam a aumentar a quantidade de fibras que a alimentação moderna com o processo de refinamento extinguiu da nossa dieta diária”, analisa Queila Turchetto, nutricionista especialista em fisiologia e gastronomia natural e professora dos cursos presencial e EAD da Unicesumar, em Nutrição e Gastronomia.





## Melhore o funcionamento do intestino

Para quem sofre com problemas intestinais, consumir grãos pode ajudar. “Suas fibras fazem com que o intestino tenha que trabalhar corretamente para conduzir o bolo fecal, além de promoverem uma limpeza, já que as fibras insolúveis ao passarem pelo intestino, limpam os resíduos de outros alimentos. Fornecem ainda a capacidade de proliferação de bactérias saudáveis no intestino, que ajudam a aumentar a imunidade”, explica Fernando Castro.



## Como armazenar corretamente

Os grãos possuem boa durabilidade, significa que você pode guardá-los por muito tempo. “O ideal para prolongar sua conservação é diminuir ao máximo a umidade do local de armazenamento, inclusive com a possibilidade de se fazer em forma de farinha para preservar e usar na culinária”, recomenda o nutricionista. Para aproveitar todos os nutrientes desses alimentos, use a água do cozimento em sopas, por exemplo, para evitar perder algumas vitaminas.

## Prevenção

As sementes funcionais são capazes de prevenir e melhorar a saúde, se consumidas adequadamente. “As que possuem boa quantidade de Ômega 3, são excelentes coadjuvantes para alguns problemas neurológicos, mais especificamente doenças degenerativas”, analisa Guta Pudell, que possui cursos na área de alimentação natural, culinária ayurveda, panificação sem glúten e sem lactose e gastronomia funcional. Segundo Guta, o Ômega 3, além de proteger as funções cerebrais, favorece o sistema cardiovascular e ajuda na produção do bom colesterol. As sementes ricas em fibras ajudam a melhorar o intestino e auxiliam no tratamento da depressão moderada.







## Contraindicação

Mesmo com diversos benefícios, não se deve exagerar no consumo dessas sementes e grãos, o ideal é que haja um equilíbrio. De acordo com a culinária Guta, o consumo deve ser analisado nos seguintes casos:

- Crianças com menos de 6 meses de idade, por não possuírem ainda o sistema digestivo preparado.
- Pessoas com problemas de obstrução intestinal.
- Grávidas e pessoas alérgicas devem consultar um médico antes.

É importante conciliar as sementes funcionais com o consumo adequado de água, a quantidade diária de sementes deve ficar entre 20 e 50 gramas. Para lhe ajudar a entender melhor o consumo e benefícios, separamos os principais grãos e sementes e explicamos cada um deles pra você, confira nas próximas páginas.





# GRÃOS, SEMENTES E SUAS FUNÇÕES

*Tudo que você precisa saber  
para melhorar sua saúde*

**E**les podem auxiliar no tratamento de diversas doenças, mas cada um possui qualidades específicas, além de vitaminas e fibras. Os profissionais de saúde entrevistados, explicam os benefícios dos principais grãos e sementes e como aproveitá-los, confira:







## Linhaça

De acordo com a nutricionista Queila Turchetto, a linhaça possui componentes que apresentam ações farmacológicas importantes. “Em pesquisas recentes, vem apresentando resultados clínicos em estudos relacionados ao câncer de mama, próstata e cólon, diabetes, lúpus, perda óssea, doenças hepáticas, renais e cardiovasculares, com resultados favoráveis quanto ao efeito benéfico da semente”, explica Queila.



### Benefícios e prevenção de doenças

Segundo a nutricionista Jamilla Saygli, a linhaça auxilia no controle e prevenção do diabetes, contribui para uma pele mais sadia e regula o intestino. Também tem propriedades poderosas para a prevenção do câncer de cólon, próstata e pulmão. “Auxilia na redução de processos inflamatórios e previne dislipidemias e doenças cardiovasculares”, acrescenta Adriana Cerchiarri de Andrade, nutricionista. Todos esses benefícios estão ligados ao fato da linhaça ser uma fonte rica de ácido  $\alpha$ -linolênico, fibras e lignanas. Além disso, a semente

não possui glúten e tem como nutrientes ácidos-graxos, Ômega 3 e Ômega 6, e carboidratos.

### Composição nutricional

De acordo com a nutricionista Queila Turchetto, a semente de linhaça possui em sua composição química cerca de 30 a 40% de lipídio, 20 a 25% de proteína, 20 a 28% de fibra dietética total, 4 a 8% de umidade e 3 a 4% de cinzas, além de vitaminas A, B, D e E, e minerais como potássio, fósforo, magnésio, cálcio e enxofre.







## Dicas de consumo da linhaça

As dicas são das nutricionista Queila Turcheto e Jamilla Saygli.

- Ela pode ser consumida em todas as refeições.
- No café da manhã, em sua forma in natura.
- Pode acompanhar frutas, sucos, vitaminas e iogurtes.
- No almoço, pode ser servida em saladas, também com a semente in natura.
- Uma opção é processar e utilizar o farelo em receitas de pães integrais.
- No jantar, pode estar presente em uma sopa de legumes.
- Vale lembrar que quando compra-

mos a semente já processada, uma parte de suas propriedades são perdidas. O ideal é processar apenas quando for fazer o uso.

- Recomenda-se, de forma padrão, que o consumo não ultrapasse 10 g. Em casos de deficiências nutricionais, essa recomendação pode sofrer alterações.
- Pode ser consumida com salada, arroz e tapioca.
- Para manter as propriedades nutricionais, a melhor forma de consumo é em forma do gel.
- Para fazer o gel, coloque 1 colher de sopa de chia em 50 ml de água e deixe hidratar por 15 minutos antes de consumir, após é só adicionar a semente hidratada cheia de nutrientes ativos para sucos e vitaminas.
- Torre as sementes em uma frigideira, quando começar a “pipocar”, a semente está ativa para o consumo. Triture para usar em farofas, o importante é sempre consumir logo após torrar ou hidratar.
- Quantidade indicada: O que podemos afirmar é que na maioria dos estudos, o consumo de 2 colheres de sopa por dia, traz grandes benefícios para a saúde, conclui Queila Turchetto.

## TABELA NUTRICIONAL

Tabela para uma porção de 15 g  
(1 colher de sopa)

Calorias	74 kcal
Carboidratos	6,5 g
Proteínas	2,1 g
Gorduras Totais	4,8 g
Gorduras Saturadas	0,6 g
Gorduras monoinsaturadas	1,1 g
Gorduras poliinsaturadas	3,8 g
Fibras Alimentares	5 g
Omega 3	0,3 g
Omega 6	0,8 mg
Ferro	0,7 mg

As informações são da culinária Gúta Pudell





## Chia

Segundo a nutricionista Queila Turcheto, a chia possui um elevado valor nutricional, com alto conteúdo de ácido  $\alpha$ -linolênico (ômega-3) e linoleico (ômega-6), antioxidantes, fibra dietética e proteína. "A presença desses ácidos graxos na dieta diminui a ocorrência de doenças cardiovasculares", afirma.

### **Benefícios e prevenção de doenças**

Por ter forte absorção de água, a chia ajuda a eliminar peso. "A semente também tem o poder de auxiliar no controle do diabetes e na melhora da saúde intestinal. Por ser rica em Ômega 3, auxilia na prevenção de problemas cardiovasculares", afirma Jamila Saygli. Também

contribui com o bom funcionamento intestinal, auxilia no controle da fome e reduz os níveis de colesterol ruim no sangue, ajuda a tratar e prevenir doenças como dislipidemias, obesidade e até o diabetes tipo II. "Rica em Ômega 3 e antioxidantes, como o ácido cafeico, que auxilia na desintoxicação do fígado, além de impedir a formação de radicais livres, responsáveis pelo processo de envelhecimento", completa Guta Pudell, culinária. A chia ainda auxilia no controle da pressão arterial sistólica.

### **Composição nutricional**

Ômega 3, antioxidantes, cálcio, proteínas, fibras, vitaminas e minerais.





## Dicas de consumo

- Pode ser consumida com iogurtes, processada para uso em vitaminas, saladas ou em pães.
- O farelo também pode acompanhar frutas.
- Misturada na salada ou no prato quente de sua preferência.

- A melhor forma de consumo da chia é passando o grão por hidratação, ou adicionando em preparações como bolos e pães.
- Segundo a nutricionista Queila, não existe uma quantidade máxima para o consumo, mas devido ao elevado teor calórico, 2 a 4 colheres de sopa por dia já são suficientes para se obter todos os benefícios desse maravilhoso grão.

## TABELA NUTRICIONAL

Valores contidos em uma porção de 25 gramas

Calorias	122 kcal	Fósforo	215 mg
Carboidratos	10,53 g	Magnésio	84 mg
Proteínas	4,14 g	Potássio	112 mg
Gorduras	7,69 g	Ferro	1,93 mg
Gorduras saturadas	0,833 g	Zinco	1,15 mg
Gorduras monoinsaturadas	0,577 g	Vitamina A	14 UI
Gorduras poliinsaturadas	5,917 g	Vitamina B1 (Tiamina)	0,155 mg
Fibras	8,6 g	Vitamina B2 (Riboflavina)	0,043 mg
Cálcio	158 mg	Vitamina B3 (Niacina)	2,208 mg

As informações são da culinária Guta Pudell



## Quinoa

A quinoa é rica em aminoácidos essenciais. “É muito proteica, fonte de vitaminas do complexo B, fibras e minerais. A qualidade de proteínas que possui é comparável às fontes de origem animal, não pela quantidade, mas pela união de vários tipos proteicos que oferecem tudo o que o organismo necessita”, explica a culinária Guta.

### Veja os benefícios citados pelas profissionais

A semente é muito indicada para praticantes de atividades físicas, por ser rica em proteínas, auxiliando no fortalecimento muscular.







É uma boa opção para prevenção de doenças cardiovasculares. Seu consumo auxilia na prevenção de osteoporose, por ter cálcio em suas propriedades.

Pode ser usada em saladas, consumida com iogurtes e frutas e adicionada no preparo de sucos ou vitaminas.

Auxilia na prevenção e tratamento de dislipidemias, obesidade, doenças cardiovasculares e hipertensão arterial. - Adriana Cerchiari.

Eficiente na prevenção de enfermidades crônicas, como a osteoporose, o câncer de mama, as doenças do coração e outras alterações femininas decorrentes da carência de estrogênios na menopausa. - Queila

### Composição nutricional:

Segundo a nutricionista Queila, as sementes contêm 23% de proteínas e grande quantidade de vitaminas, como B1, B2, B3, B6, C e E. É rica também em minerais, como o ferro, o fósforo e o cálcio.

### Dicas de consumo

- Pode ser consumida com frutas, iogurtes, sucos, saladas, em substituição a farinha de trigo para preparar bolos, pães e biscoitos, por exemplo.

- Como farinha é um ingrediente essencial na fabricação de pães funcionais.

- Em flocos é um ótimo ingrediente para empanar e fica extremamente saboroso.

- Para fazer a cocção do grão, existe uma técnica infalível, é só usar a quantidade de 3 para 1 de água, em fogo baixo, não adicione nada, somente a água e o grão. Após a cocção faça tabules, quibes de quinoa (com carne de soja) e até calda doce de uva.

- A culinária Guta sugere o consumo diário de 3 colheres de sopa, podendo ser associada a ingestão de alimentos ricos em vitamina C, para aumentar a absorção dos nutrientes.

### TABELA NUTRICIONAL

Quantidade referente a 100 g

Calorias	336kcal
Carboidratos	68,3g
Proteínas	2,1g
Lipídios	6,1g
Fibras	6,8g
Fósforo	302 mg
Cálcio	107 mg
Ferro	5,2mg





## Goji berry

A Goji Berry, na verdade é uma fruta, mas que traz inúmeros benefícios à saúde, atuando na prevenção de alguns males. Não é muito fácil de se encontrar no Brasil, in natura, é comumente encontrada em forma de sucos e chás.

### Benefícios e prevenção de doenças

Melhora o sistema imunológico, dando mais ânimo e energia. Também tem propriedades que auxiliam na prevenção do câncer e diabetes. (Jamila)

Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares e degenerativas. A Goji Berry, por ser rica em carotenóides e vitamina C, auxilia na imunidade, evita o envelhecimento da pele e contribui para evitar problemas de visão. (Adriana)

É a maior fonte conhecida de carotenóides, importante para a saúde da

pele e da visão, atuando como fotoprotetor e prevenindo problemas nos olhos. O fruto também é rico em vitaminas do complexo B, especialmente a B1, B2 e B6. (Guta Pudell)

Estudos mostram que a Goji Berry é utilizada como um alimento funcional e algumas pesquisas chinesas mostraram que dentre as funções da fruta estão a proteção da visão, melhoria da libido e prevenção do reumatismo. Foi verificado ainda que a planta age de forma significativa no sistema imunológico, possui ação protetora contra a radiação solar. (Queila)

### Composição nutricional

Segundo a nutricionista Queila, em uma colher de sopa de Goji berry temos 1,8 g de proteínas, 0,3 g de gorduras, 8,6 g de carboidratos e 1,6 g de fibras, fornecendo 48 kcal. Contém grandes quantidades de vitamina C. Uma porção de 100 g oferece 2g de vitamina C.







### Dicas de consumo

- A goji berry pode ser consumida como fruta em sua forma natural, desidratada ou como extrato em forma de cápsulas. - Adriana
- Como fruta pode ser adicionada em receitas doces, salgadas, sucos, vitaminas, com seu sabor levemente doce e ácido é um ingrediente funcional interessante para sua receita. - Queila
- A quantidade recomendada de Goji berry seria de 2 colheres de sopa por dia para obter a quantidade essencial de nutrientes que esse super alimento fornece. Queila
- Como petisco, chá e adicionando em cereais, granolas, etc. Seu sabor não é muito agradável e por isso muitas pessoas optam pelo seu consumo em cápsulas.

### TABELA NUTRICIONAL

Quantidade por 100 g

Caloria	366 kcal
Proteína	12 g
Carboidrato	68 g
Ferro	100 mg
Gordura	5 g
Zinco	20 mg
Fibra	10 g
Fósforo	1100 mg







## Freekeh

O nome Freekeh nasceu de seu processo de preparo. “Ele começa com a colheita do trigo ainda jovem, suave e verde. Em seguida, é seco ao sol antes de ser assado em fogo aberto. Uma vez torrado, o trigo passa por um processo de debulha e fricção, proporcionando uma cor uniforme, textura e sabor. É esse processo que se chama ‘freekeh’ derivado da palavra árabe ‘Farik’, que significa ‘esfregou’, descreve a nutricionista Daniela Medeiros.

### Valor nutricional

É considerado um grão muito valioso. “Possui alto teor de proteína quando comparado com outros cereais, tem pelo menos quatro vezes mais fibras do que outros cereais semelhantes, e principalmente fibra insolúvel. Possui também um baixo índice glicêmico. O Freekeh Também é uma boa fonte de zinco e ferro”, defende Natália Colombo, nutricionista da Clínica NC Nutri.

### Como consumir?

É possível usar o freekeh de diversas formas nas refeições diárias. “A medida é colocar 1 xícara de chá dele para 2 e meia de água. Espere ferver e amolecer. Esse tempo varia entre 15 e 20 minutos. Pode ser misturado às saladas, risoto, sopa, como acompanhamento e até como trigo integral em receitas”, ensina a nutricionista Daniela Medeiros. Você também pode torrar o Freekeh em uma frigideira e consumir descascado, como se fosse um amendoim. A quantidade consumida depende do objetivo da pessoa. “Mas ele pode ser consumido diariamente em substituição ao arroz, quinoa, macarrão e arroz integral. A quantidade consumida diariamente pode variar de 40 a 60g/dia”, comenta Colombo. Esse grão contém glúten, por isso não deve ser consumido por quem tem intolerância ao glúten.



# GRÃOS

## Feijão e lentilha Soja

De acordo com o nutricionista Fernando Castro, esses grãos regulam o trânsito intestinal e reduzem a absorção de colesterol e glicose, auxiliando no tratamento e na prevenção de diabetes e constipação intestinal, melhoram o colesterol e triglicérides elevados.

Rica em vitaminas, fitoestrógenos e antioxidantes, além de ter boa concentração de proteína vegetal. Existem diversos tipos de soja, mas a mais conhecida é a amarela. A soja ajuda a reduzir os níveis do colesterol ruim e a elevar os níveis do colesterol bom. Ajuda a reduzir os efeitos da menopausa e evitar a perda de massa óssea.

## Grão-de-bico

É rico em triptofano, aminoácido precursor da serotonina, que é um neurotransmissor que regula o humor e o sono. É rico ainda em fitoestrógenos – substâncias também chamadas de hormônios vegetais, que tendem a inibir sintomas de TPM nas mulheres.

## Amaranto

Tem uma boa relação de nutrientes, para melhor absorção do cálcio, além de ser excelente fonte de fibras e antioxidantes. Ajuda regular a pressão arterial e o colesterol. Melhora o funcionamento do intestino e fortalece os ossos.

## Milho

Rico em antioxidantes e fonte de folato, uma boa escolha para dieta de gestantes. O milho de grãos amarelos é mais rico em luteína e zeaxantina. É possível encontrar também o milho azul e o roxo. É rico em fibras e proteínas, ajuda a prevenir problemas intestinais e do coração. O milho cozido pode ser consumido em saladas, bolos, biscoitos e tortas. Também pode ser utilizado para fazer canjica, pamonha, pipoca, entre outras receitas.

## Ervilha

A ervilha é um grão muito nutritivo, fonte de vitaminas A, do complexo B, C, E e K. Ajuda a fortalecer o sistema imunológico do organismo, prevenindo gripes e resfriados, além de doenças inflamatórias. As ervilhas também possuem baixo índice glicêmico, ajudam no tratamento de diabetes, melhoram a digestão, a saúde do coração, ajudam a fortalecer os músculos e no emagrecimento.





# RECEITAS DAS NUTRICIONISTAS

**Confira as receitas que as nutricionistas indicaram com esses ponderosos grãos e sementes! Aproveite!**

*Nutricionista Jamilla Saygli*

## SUCO DE LINHAÇA

### Ingredientes

- \* 4 cenouras sem casca
- \* Suco de 2 limões
- \* 1 colher de sopa de linhaça triturada

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

## MILK-SHAKE COM CHIA

### Ingredientes

- \* 2 colheres de sopa de açaí
- \* 1 colher de sopa de sorvete de creme
- \* 1 banana
- \* 1 colher de sopa de chia

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma bebida consistente. Beba em seguida.

*Nutricionista Queila Turchetto*

## SOBREMESA FUNCIONAL

### Ingredientes

- \* 50 g de quinoa
- \* 150 ml de água
- \* 1 colher de sopa de condensado de soja
- \* 100 ml de Suco de uva integral
- \* 2 colheres de sopa de chia
- \* Folhas de hortelã

### Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe a quinoa na água até o grão ficar transparente e macio, deixe esfriar. Hidrate a chia com o suco de uva até obter uma calda crua. Adicione o condensado de soja e a quinoa cozida e resfriada. Com auxílio de um aro, faça a base da sobremesa. Adicione a calda crua de uva e decore com folhas de hortelã.





## PÃO INTEGRAL FÁCIL

### Ingredientes

- \* 1 copo de farinha integral
- \* 1 copo de água morna
- \* 1 copo de farinha branca, até chegar ao ponto
- \* 15 g de fermento biológico fresco
- \* 1 colher de sopa de açúcar
- \* 1 colher de sopa rasa de sal
- \* 50 g de quinoa
- \* 25 g de linhaça
- \* 25 g de chia
- \* 25 g de gergelim

### Modo de preparo

Em um recipiente com a água morna, dissolva o fermento biológico fresco, o açúcar e o sal. Adicione os grãos, a farinha integral, e misture até dissolver bem. Finalize a massa com a farinha branca, até dar o ponto. Coloque em uma forma de bolo inglês e leve ao forno preaquecido por 45 minutos ou até o pão ficar com a casquinha crocante.





## **Culinarista Guta Pudell**

Facebook: gutateajuda | Instagram: gutateajuda

# **BISCOITOS DE AVEIA E GELEIA DE MORANGO**

### **Ingredientes**

- \* 2 xícaras de chá de farelo de aveia
- \* 1 colher de sobremesa de chia
- \* 1 colher de sobremesa de farinha de linhaça
- \* 1 pitada de sal marinho
- \* 2 colheres de sopa de melado de cana ou 1 colher de sobremesa de adoçante culinário
- \* 2 colheres de sopa de óleo de coco
- \* 1 colher de sopa de óleo de girassol

### **Geleia**

- \* 2 colheres de sopa de água
- \* 2 xícaras de chá de morango
- \* 1/2 colher de chá de ágar-ágar
- \* 1 colher de sopa de melado ou 1 colher de chá de adoçante culinário

### **Modo de preparo**

Em um recipiente, misture a aveia, a linhaça, a chia e o sal. Acrescente o restante dos ingredientes e amasse até obter uma massa homogênea. Molde os biscoitos com a mão, deixe uma cova no meio para colocar a geleia.

### **Geleia**

Em uma panela, leve os ingredientes ao fogo até obter uma calda, se necessário, adicione mais água. Com o auxílio de uma colher, coloque a geleia no biscoito, coloque-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 200° C por 20 minutos. Só retire da forma depois que esfriar.

# **MIX DE CEREAIS**

### **Ingredientes**

- \* 1 medida de chia
- \* 1 medida de farinha de banana verde
- \* 1 medida de flocos de amaranto
- \* 1 medida de flocos de quinoa
- \* 1 medida de farinha de linhaça

### **Modo de preparo**

Em um recipiente, misture todos os ingredientes e guarde na geladeira.





## HAMBÚRGUER FUNCIONAL

### Ingredientes

- \* 500 g de carne moída (bovina ou de frango)
- \* 1/2 xícara de chá de cheiro-verde
- \* 1/2 xícara de chá de hortelã
- \* 1 ovo
- \* 1 cebola
- \* 4 dentes de alho picados
- \* Pimenta-do-reino, cominho e sal a gosto
- \* 1 colher de sopa de chia
- \* 1 colher de sopa de farinha de linhaça

### Modo de preparo

Em um recipiente, misture com as mãos todos os ingredientes, até obter uma mistura homogênea. Use um aro metálico para montar os hambúrgueres. Congele individualmente envolto em papel-manteiga.

## TABULE DE QUINOA

### Ingredientes

- \* 150 g de quinoa em grãos
- \* 1/2 xícara de chá de cheiro-verde
- \* 1/2 xícara de chá de hortelã
- \* 2 colheres de sopa de amêndoas ou castanhas
- \* 1 cebola pequena em rodelas
- \* 1 tomate sem sementes
- \* 1 cenoura
- \* Sal a gosto
- \* 3 colheres de sopa de azeite de oliva

### Modo de preparo

Ferva a quinoa até abrir os grãos, cuidando para que fiquem “al dente” e escorra. Em um recipiente, misture a quinoa e os outros ingredientes picados, a cebola deve ser aferventada para suavizar o sabor.







*Por Natália Colombo*

## SOPA DE TRIGO VERDE

### Ingredientes

- \* 1 xícara de freekeh cozido(grão inteiro ou rachado)
- \* 2 colheres de sopa de azeite
- \* 1 cebola picada
- \* 150 g de frango desfiado
- \* 1 colher de chá de alho
- \* 1 1/2 litro de caldo de legumes ou galinha
- \* 2 xícaras de chá de espinafre
- \* 1 colher de sopa de limão
- \* 1 tomate em cubos
- \* Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

Aqueça o óleo em uma panela e doure as cebolas e o alho. Acrescente o frango e deixe dourar. Adicione o freekeh e mexa bem. Lentamente, adicione o caldo de galinha e cozinhe por 20 minutos ou mais, até que os grãos estejam macios. Quando estiver pronto para servir, adicione o tomate, o suco de limão, as folhas de espinafre e tempere a gosto. Cozinhe por mais 5 minutos. Sirva em tigelas de sopa, enquanto quentes.

*Por Daniela Medeiro*

## SALADA FREEKEH COM SALMÃO

### Ingredientes

- \* 1 xícara de chá de freekeh cozido
- \* 1 filé de salmão grelhado e desfiado
- \* 2 tomates médios
- \* 1/2 pepino médio
- \* 1 cebolinha
- \* 1/2 pimentão vermelho pequeno
- \* Salsa fresca a gosto
- \* 1/4 de xícara de chá de hortelã fresca

### Molho

- \* 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- \* Suco de 1 limão
- \* 1 colher de chá de mostarda francesa
- \* 1 dente de alho esmagado
- \* Sal marinho e pimenta preta a gosto

### Modo de preparo

Pique todos os legumes e ervas. Em uma tigela grande, acrescente todos os ingredientes e misture bem. Misture os ingredientes do molho e despeje sobre a salada.

**Dica: se preferir, ao invés de desfiar o salmão, faça o filé grelhado e sirva sobre a salada de freekeh**











# + RECEITAS

## SALADA DE QUINOA COM TOMATE E HORTELÃ

### Ingredientes

- \* 2 1/2 xícaras de chá de água
- \* 1 1/4 de xícara de chá de quinoa
- \* 1/3 de xícara de chá de uvas-passas
- \* 1 pitada de sal
- \* 2 tomates médios picados
- \* 1 cebola média picada
- \* 10 rabanetes cortados em quatro pedaços
- \* 1/2 pepino picado
- \* 2 colheres de sopa de amêndoas em lascas
- \* 4 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- \* 2 colheres de sopa de salsinha picada
- \* 1 colher de chá de cominho em pó
- \* 4 colheres de sopa de suco de limão
- \* 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- \* Sal a gosto

### Modo de preparo

Em uma panela, coloque a água para ferver. Adicione a quinoa, a uva-passa e uma pitada de sal. Cozinhe por aproximadamente 12 minutos. Em seguida, retire do fogo e deixe a quinoa esfriar em temperatura ambiente. Em uma travessa, misture o tomate, a cebola, o rabanete, o pepino e as amêndoas. Acrescente a quinoa fria. Tempere com a hortelã, a salsinha, o cominho, o suco de limão, o óleo de gergelim e o sal. Misture a salada e mantenha na geladeira até o momento de servir.

## CUSCUZ DE QUINOA

### Ingredientes

- \* 1 colher de chá de pimenta dedo-de-moça picada
- \* 1 xícara de chá de vagem cozida
- \* 2 colheres de sopa de azeite
- \* 2 colheres de sopa de cebola picada
- \* 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- \* 2 dentes de alho picados
- \* 1 1/2 xícara de chá de quinoa cozida
- \* 4 colheres de sopa de pimenta-do-reino picada
- \* 4 colheres de sopa de pimenta amarela picada
- \* 8 azeitonas portuguesas picadas
- \* 4 azeitonas portuguesas fatiadas
- \* 400 g de bacalhau desfiado e dessalgado
- \* Salsa crespa para enfeitar

### Modo de preparo

Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente o bacalhau e a quinoa e refogue, mexendo por 5 minutos. Acrescente as pimentas e as azeitonas picadas. Com o auxílio de um aro, disponha o cuscuz nos pratos. Acrescente a vagem, a azeitona fatiada e a cebolinha. Sirva enfeitado com a salsa crespa.





## QUINOA COM FEIJÃO

### Ingredientes

- \* 1 colher de chá de óleo
- \* 1 cebola picada
- \* 3 dentes de alho picados
- \* 3/4 de xícara de chá de quinoa
- \* 1 1/2 xícara de chá de caldo de legumes
- \* 1 colher de chá de cominho em pó
- \* 1/4 de colher de chá de pimenta caiena
- \* Sal e pimenta-do-reino a gosto
- \* 1 lata de milho-verde
- \* 400 g de feijão preto cozido
- \* 1/2 de xícara de chá de coentro fresco picado

### Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente a quinoa e cubra com caldo de legumes. Tempere com o cominho, a pimenta caiena, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe a mistura ferver. Cubra, abaixe o fogo e deixe ferver por 20 minutos. Acrescente o milho-verde e deixe ferver por aproximadamente 5 minutos, até que tudo esteja quente. Misture o feijão preto e o coentro. Sirva em seguida.





## MOLHO DE IOGURTE E LINHAÇA

### Ingredientes

- \* 1 pote de iogurte natural desnatado
- \* 1 colher de sopa de azeite
- \* 1/2 limão
- \* 2 colheres de chá de mostarda
- \* 1 colher de sopa de hortelã
- \* 1 colher de chá de linhaça

### Modo de preparo

Misture os ingredientes e sirva sobre a salada.

## QUINOA COM LENTILHA E ACELGA

### Ingredientes

- \* 1 colher de sopa de azeite de oliva
- \* 1 cebola cortada em cubos
- \* 3 dentes de alho picados
- \* 3 xícaras de chá de quinoa lavada
- \* 1 xícara de chá de lentilha cozida
- \* 250 g de cogumelos frescos picados
- \* 1 l de caldo de legumes dissolvido em água
- \* 1 maço de acelga sem os caules

### Modo de preparo

Esquente o azeite em uma panela grande em fogo médio. Acrescente a cebola e o alho e refogue por 5 minutos até a cebola amolecer. Adicione a quinoa, as lentilhas e os cogumelos. Acrescente o caldo, cubra e deixe ferver por 20 minutos e retire a panela do fogo. Pique a acelga e acrescente-a aos poucos à panela. Cubra e deixe descansar por 5 minutos ou até a acelga murchar.

## CREME DE CHIA COM CANELA E LIMÃO

### Ingredientes

- \* 2 colheres de sobremesa de chia
- \* 1 xícara de chá de leite morno de amêndoa
- \* Raspa de 1/2 limão
- \* 1 colher de café de canela
- \* 1 colher de sobremesa de adoçante

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.



## QUINOA COM ESPINAFRE E QUEIJO

### Ingredientes

- \* 1/4 de xícara de chá de quinoa
- \* 3 colheres de sopa de azeite
- \* 2 colheres de sopa de sementes de girassol cruas
- \* 2 dentes de alho picados
- \* 1/2 xícara de chá de folhas frescas de espinafre
- \* 2 colheres de chá de suco de limão siciliano
- \* 1/3 de xícara de chá de queijo gouda ralado

### Modo de preparo

No fogo alto, coloque uma panela com água e sal para ferver. Cozinhe a quinoa na água até que esteja macia, entre 15 e 20 minutos. Escorra a quinoa em uma peneira e passe-a na água corrente até que esteja fria. Em uma panela, esquente o azeite em fogo médio e acrescente as sementes de girassol. Torre as sementes levemente, mexendo-as constantemente por aproximadamente 2 minutos. Junte o alho e refogue-o um pouco por 2 minutos. Adicione a quinoa fria e o espinafre. Mexa e cozinhe até que o espinafre esteja murcho. Junte o suco de limão siciliano e uma pitada do queijo gouda. Misture tudo até o queijo derreter. Polvilhe com o restante do queijo e sirva.

## HAMBÚRGUER RECHEADO

### Ingredientes

- \* 1 kg de carne moída
- \* 150 g de creme de cebola
- \* 1 ovo
- \* Salsinha picada a gosto
- \* 1 colher de sopa de farinha de rosca
- \* 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- \* Pimenta-do-reino a gosto
- \* 150 g de queijo prato em pedaços

### Modo de preparo

Junte todos os ingredientes em uma tigela, exceto o queijo e amasse bem, até obter uma massa homogênea. Pegue uma porção de carne e, com a ajuda de um plástico, abra um hambúrguer e coloque o queijo no meio, abra outra porção e coloque por cima. Feche apertando bem dos lados e corte com um cortador redondo. Faça isso com toda a massa de carne. Em uma assadeira untada com bastante azeite, coloque os hambúrgueres e leve ao forno preaquecido na temperatura média por aproximadamente 20 minutos, vire-os e deixe mais 10 minutos.







## LENTILHA SABOROSA

### Ingredientes

- \* 2 colheres de sopa de bacon picado
- \* 1/2 linguiça calabresa picada em rodelas
- \* 1 cebola média picada
- \* 3 dentes de alho picados
- \* 1 cenoura picada
- \* 2 xícaras de chá de lentilha
- \* 5 xícaras de chá de água
- \* 2 folhas de louro
- \* Sal a gosto
- \* Óleo de girassol

### Modo de preparo

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, acrescente o bacon e a linguiça.

Quando estiverem dourados, acrescente a cebola e o alho, refogue até dourar.

Coloque a lentilha, a cenoura, a água e tampe a panela. Após o início da pressão, deixe cozinhar por 5 minutos. Tire a pressão da panela, abra, tempere com sal e deixe cozinhar por mais 1 minuto.



## SALADA DE QUINOA COM ABACATE

### Ingredientes

- \* 150 g de quinoa
- \* 300 ml de suco de tomate
- \* Sal a gosto
- \* 1 pimentão vermelho sem sementes em cubinhos
- \* 1 cebola roxa em cubos
- \* Polpa de um abacate cortada
- \* 2 colheres de sopa de suco de limão
- \* 250 g de feijão preto cozido e escorrido
- \* 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- \* 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- \* 1 1/2 colher de sopa de suco de limão
- \* Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- \* 1/2 colher de chá de cominho em pó
- \* 1 dente de alho amassado
- \* 1 lata de milho-verde
- \* 4 tomates cereja ao meio

### Modo de preparo

Cozinhe a quinoa com o suco de tomate e 1/2 colher de chá de sal em uma panela de cozimento a vapor. Mantenha a panela parcialmente coberta e o fogo brando por 15 minutos. Deixe esfriar por aproximadamente 30 minutos, mexa com o garfo para não grudar. Coloque em uma vasilha, o abacate e o suco de limão, misture com cuidado, para que o abacate não mude de coloração. Adicione o feijão, a quinoa, o pimentão, o milho-verde, os tomates cereja e a cebola, misture. Em uma tigela, coloque o azeite de oliva, o vinagre, 1 colher de sopa de suco de limão, o alho, o sal, a pimenta e o cominho. Bata bem com um batedor de ovos. Regue a salada e misture os ingredientes. Tampe a vasilha e leve à geladeira por 1 hora.

**Dica: decore com salsinha ou coentro**





## PÃO DE AVEIA COM SEMENTE DE LINHAÇA

### Ingredientes

- \* 1 xícara de chá de aveia em flocos
- \* 2 xícaras de chá de água fervente
- \* 100 g de manteiga
- \* 1/2 xícara de chá de mel
- \* 1 colher de sopa de sal
- \* 3 tabletes de fermento biológico
- \* 2 ovos
- \* 5 xícaras de chá de farinha de trigo
- \* 3 colheres de sopa de sementes de linhaça
- \* Manteiga para untar

### Modo de preparo

Em um recipiente, misture a água fervente, a aveia, a manteiga, o mel, e o sal. Deixe amornar e acrescente o fermento já dissolvido em 1/2 xícara de chá de água morna. Acrescente os ovos, a farinha de trigo, a linhaça e misture. Coloque a massa em uma tigela untada com manteiga, cubra com filme plástico e deixe dobrar de volume, por 30 minutos. Sove a massa com a ponta dos dedos, e se necessário coloque mais farinha, apenas para modelar os pães, pois a consistência deve ser elástica e mole. Divida a massa em duas partes e modele os pães em uma superfície enfarinhada. Unte duas formas de bolo inglês e coloque os pães. Cubra novamente com um pano e deixe crescer em local quente, por 40 minutos ou até dobrarem de volume. Leve ao forno preaquecido na temperatura média por 40 minutos.

**Dicas:** Pincele manteiga e espalhe aveia sobre o pão ainda quente.

## GRÃO-DE-BICO COM LEGUMES

### Ingredientes

- \* 1 1/2 copo de grão-de-bico
- \* 3 copos de água
- \* 1/2 cebola picada em cubos
- \* 2 dentes de alho picados
- \* 1/2 copo de alho-poró picado
- \* 1 tomate picado
- \* 2 copos de brócolis, abobrinha e vagem picados
- \* Sal e azeite a gosto

### Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. Descarte a água e coloque o grão-de-bico para cozinhar na panela de pressão com 3 copos de água.

Quando a panela começar a pegar pressão, deixe cozinhar por mais 25 minutos e desligue o fogo. Espere a pressão da panela sair completamente, jogue a água fora e reserve o grão-de-bico. Aqueça um fio de azeite em uma panela e refogue a cebola, o alho e alho-poró. Acrescente os legumes picados e o tomate.

Cozinhe até os legumes ficarem macios. Coloque o grão-de-bico, adicione o sal e misture. Sirva ainda quente ou como salada.



## HOMUS

### Ingredientes

- \* 1 xícara de chá de grão-de-bico
- \* 1 xícara de chá de tahine
- \* Suco de 1 limão
- \* 1 dente de alho amassado
- \* 1 colher de chá de cominho em pó
- \* Sal marinho a gosto
- \* 1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
- \* Água do cozimento do grão
- \* Grãos-de-bico cozidos para enfeitar

### Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho por 6 horas, escorra a água e em outra água, leve ao fogo na panela de pressão, com um pouco de sal. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos. Retire do fogo, peneire os grãos e reserve a água de cozimento. Coloque o grão-de-bico em um processador de alimentos e triture bem. Adicione o tahine, o suco do limão, o cominho, o alho e o azeite. Bata até obter a textura desejada. Se o homus ficar muito grosso, adicione um pouco da água do cozimento. Sirva com um pouco de azeite e enfeite com os grãos cozidos.

**Dica: sirva com Doritos®.**







## HAMBÚRGUER DE SOJA

### Ingredientes

- \* 2 xícaras de chá de proteína texturizada de soja fina e escura
- \* 1 cebola picada
- \* 3 dentes de alho picados
- \* 1 tomate picado
- \* 1 ovo batido
- \* 1/2 xícara de chá de água
- \* 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- \* 2 colheres de sopa de azeite
- \* 2 colheres de sopa de molho de soja
- \* Sal a gosto
- \* Cebolinha, salsinha e orégano a gosto

### Modo de preparo

Deixe a proteína de soja de molho em água morna por 10 minutos, esprema para retirar a água e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o tomate, a cebolinha, a salsinha e o orégano e refogue. Acrescente a proteína de soja, o molho de soja e 1/2 xícara de chá de água. Deixe ferver até secar a água. Coloque em uma vasilha e deixe esfriar.

Acrescente o ovo batido e a farinha de trigo, até o ponto. Pegue porções, faça uma bola e achate. Em uma frigideira antiaderente com azeite, doure o hambúrguer dos dois lados e sirva em seguida.

**Dica: você pode assar o hambúrguer também.**













**EDI CASE**  
publicações

# A MAIOR VARIEDADE EM SEGMENTOS DE REVISTAS DO BRASIL!

**PRESTIGIE O SEU JORNALEIRO**  
Compre nas bancas e revistarias  
de todo o Brasil

CONHEÇA NOSSA LOJA



CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS  
• MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • **E TUDO MAIS QUE VOCÊ IMAGINAR!**

