



Refeições leves e nutritivas que reforçam o sistema imunitário com o seu Pão Fresco, Bio e Saudável

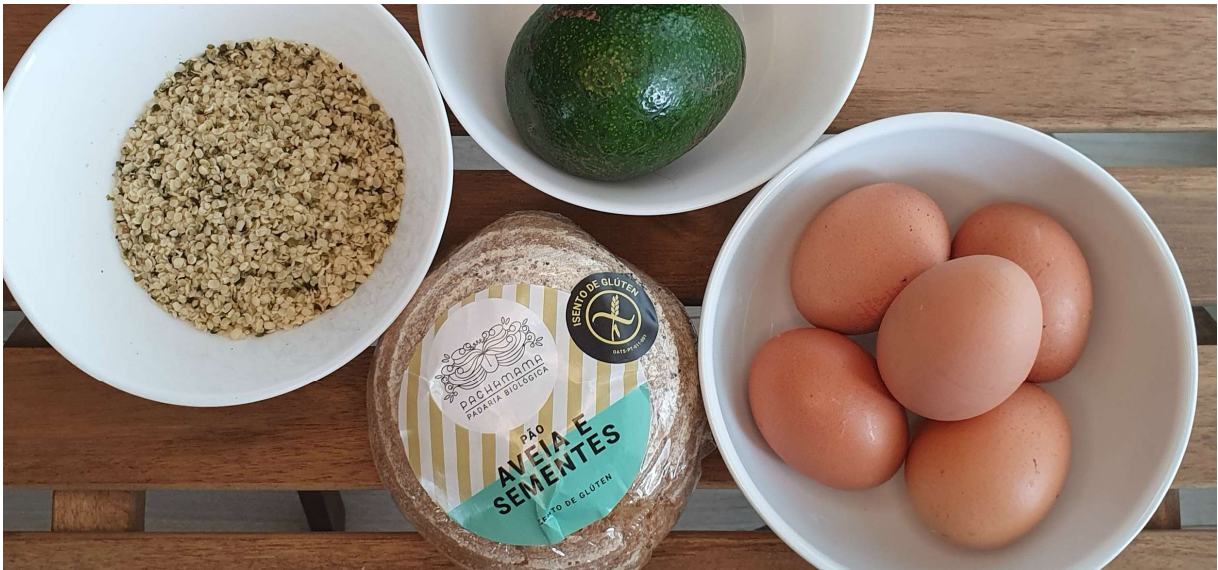


By Pachamama - Pão de Aveia e Sementes Sem Glúten

Quando a palavra de ordem é Saúde podemos ajudar o nosso organismo nesta batalha reforçando o sistema imunitário através da alimentação. Se juntarmos a esta missão uma pitada de criatividade conseguimos fugir aos enlatados e afins, e procurar refeições igualmente práticas e muito nutritivas. E sim, é para toda a família!

Pão de Aveia e Sementes Sem Glúten - A Aveia é, desde logo, uma fonte de proteína de alta qualidade: rica em cálcio e ferro, vitaminas B e E, e tem compostos bioativos (glucana beta e avenantramida) que estimulam e reforçam o sistema imunitário. O pão isento de glúten é também recomendado face ao pão tradicional por não ter um efeito inflamatório no sistema gastrointestinal, favorecer a digestão e a absorção de nutrientes.

RECEITA



Ingredientes

Pão de Aveia e Sementes Sem Glúten Pachamama

(Água, Farinha de Aveia, Fécula de Mandioca, Levedura (*Sacharomyces Cerevisiae*), Sementes de Linhaça moídas, Psyllium, Bagas Goji, Sementes de Girassol, Sementes de Papoila e Sal.)

Ovos

Abacate

Azeite

Óleo de Coco

Sal e Pimenta Cayenne

Sementes de Cânhamo

PASSO 1



Esmague o abacate com a ajuda de um fio de azeite. Acrescente uma pitada de sal e de pimenta *cayenne*.

Coloque os ovos numa tigela e com a ajuda de um garfo misture a gema e a clara com pouco sal. Numa frigideira coloque o equivalente a uma colher de café de óleo de coco e deixe derreter. Quando estiver derretido deite o ovo e mexa até estar no ponto que gosta.

PASSO 2



Barre o pão com a pasta de abacate e coloque o ovo mexido por cima.



Acrescente Sementes de Cânhamo que são um superalimento rico em ácidos gordos, ómega 3 e 6, micronutrientes como a vitamina B e E, fósforo, potássio, magnésio, ferro e zinco.

PASSO 3





Desfrute de um pequeno-almoço reforçado ou faça uma refeição leve, mas completa, e muito confortável e comece por uma sopa de legumes.

www.pachamama.pt
@pachamamapadaria
@Padariabiologico