

Leite de Sésamo (gergelin)

Ingredientes para um copo de 200ml:

- 30g de sementes de sésamo biológicas
- 200ml de água morna

Preparação:

Lave bem as sementes de sésamo e deixe de molho em água no mínimo durante 8h. Depois desse tempo, escorra a água e lave bem as sementes. Triture no liquidificador ou varinha mágica com uma parte da água morna e acrescente o restante após estar triturado. Coe o líquido num saquinho de voal ou numa peneira fina.

NOTA: Consumir dentro de dois dias e conservar no frigorífico.

As **sementes de sésamo** auxiliam nas dores lombares, de joelhos, e reumatismos. Têm uma ação antioxidante e possuem um efeito hipoglicémico, melhorando a sensibilidade à insulina nos diabéticos tipo 2. Aumentam a energia, sendo recomendadas em casos de fadiga, insónias e esgotamentos nervosos. Melhoram a circulação e auxiliam na perda de memória, pois fortalecem os glóbulos vermelhos, permitindo uma melhor oxigenação do cérebro. Desaceleram o envelhecimento, por serem ricas em Vitamina E e possuem grandes quantidades de cálcio. Ajudam a alcalinizar o sangue, auxiliam na manutenção de um peso saudável, graças ao seu alto teor de fibras solúveis e facilitam o trânsito intestinal.

Leite de Abóbora

Ingredientes para um copo de 200ml:

- 30g de sementes de abóbora biológicas
- 200ml de água morna

Preparação:

Lave bem as sementes de abóbora e deixe de molho em água no mínimo durante 8h. Depois desse tempo, escorra a água e lave bem as sementes. Triture no liquidificador ou varinha mágica com uma parte da água morna e acrescente o restante após estar triturado. Coe o líquido num saquinho de voal ou numa peneira fina.

NOTA: Consumir dentro de dois dias e conservar no frigorífico.

Os benefícios surpreendentes da **Semente de Abóbora** vêm de sua composição nutricional incomum, incluindo impressionantes níveis de Manganês, Triptofano, Magnésio, Cobre, Fósforo, Zinco, Ferro e Proteína, assim como pequenas quantidades de Vitaminas de complexo B e Vitamina A.



Leite de Alpista

Ingredientes para um copo de 200ml:

- 30g de sementes de alpista biológicas
- 200ml de água morna

Preparação:

Lave bem as sementes de alpista e deixe de molho em água no mínimo durante 8h.

Depois desse tempo, escorra a água e lave bem as sementes. Triture no liquidificador ou varinha mágica com uma parte da água morna e acrescente o restante após estar triturado. Coe o líquido num saquinho de voal ou numa peneira fina.

NOTA: Consumir dentro de dois dias e conservar no frigorífico.

A **alpista** é considerada uma das sementes mais poderosas que existe pela sua capacidade enzimática e alto teor de proteína. Os aminoácidos presentes nesta semente fazem com que a proteína seja facilmente assimilada pelo organismo alimentando os músculos.

Leite de Girassol

Ingredientes para um copo de 200ml:

- 30g de sementes de girassol biológicas
- 200ml de água morna

Preparação:

Lave bem as sementes de girassol e deixe de molho em água no mínimo durante 8h.

Depois desse tempo, escorra a água e lave bem as sementes. Triture no liquidificador ou varinha mágica com uma parte da água morna e acrescente o restante após estar triturado. Coe o líquido num saquinho de voal ou numa peneira fina.

NOTA: Consumir dentro de dois dias e conservar no frigorífico.

Uma das maiores fontes de nutrientes para a saúde emocional e mental que a **semente de girassol** contém são as vitaminas do complexo B. Esta semente é uma excelente fonte de fibras e proteínas, com potássio, magnésio, cobre, fósforo, selénio e vitamina E, além de possuir um óleo benéfico para o nosso organismo. Possui alto teor de vitaminas B, E e A, além das gorduras polinsaturadas – ómega 3 e 6.

