

Receitas com Linhaça



Receitas com Linhaça

A linhaça é um alimento capaz de proporcionar inúmeros benefícios, nas mais diversas fases da vida. Utilizada no Oriente desde a antiguidade a linhaça já era sinônimo de proteção. Com o passar dos anos e o avanço nas pesquisas ficou comprovado sua eficácia para proteger a saúde. A linhaça é boa fonte de fibras, ômega 3 e 6 (ácidos graxos), lignanas (fitoestrógenos), vitaminas A, E, do complexo B e nos minerais potássio, magnésio, fósforo, cálcio, zinco, manganês e selênio. É obtida a partir do linho, é originária da Ásia. Fonte de diversos fitoquímicos, entre eles o ácido alfa linolênico ($\omega 3$) e lignanas, é também, boa fonte de proteínas, fibras solúveis e insolúveis e compostos fenólicos de ação antioxidante.

Saiba como utilizar esse grão nas mais diversas preparações e aproveite todos os benefícios que esse produto apresenta.

Dica: prefira, sempre que possível, ingredientes orgânicos, que são isentos de contaminação química e possuem maior valor nutricional, aroma e sabor.

Bolo integral de banana com linhaça

Ingredientes

100 gramas de semente de linhaça, de preferência orgânica
4 ovos orgânicos
3 bananas d'água, de preferência orgânicas
1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de farinha de trigo
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo de coco extra virgem orgânico
1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Preparo

Bater no liquidificador as bananas, o óleo de coco, os ovos, o açúcar e a semente de linhaça. Juntar as farinhas aos poucos e bater. Acrescentar o fermento e bater.

Transferir a massa para uma assadeira untada e levar ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 152,6 kcal

Cookie de Aveia, Linhaça e Nozes

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo orgânico
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral orgânica
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo orgânico
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de nozes picadas
- 1 colher (chá) de semente de linhaça orgânica
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento em pó
- Óleo de coco para untar

Preparo

Misturar todos os ingredientes, moldar os cookies com uma colher e colocar em uma assadeira untada. Levar ao forno médio por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 12 unidades

Valor calórico por unidade: 56 Kcal

Molho com linhaça para saladas

Ingredientes

- 150 ml de azeite de oliva extravirgem orgânico
- 100 ml de óleo de macadâmia
- 3 colheres (sopa) de semente de linhaça

- 2 dentes de alho amassados
- suco de ½ limão
- sal marinho a gosto
- salsa e cebolinha picadas a gosto

Preparo

Misturar o azeite de oliva extravirgem orgânico com o óleo de macadâmia. Colocar no liquidificador a semente de linhaça, o alho, o suco de limão, o sal marinho, a salsa e cebolinha. Bater levemente. Acrescentar a mistura de azeite de oliva com óleo de linhaça aos poucos, mantendo o liquidificador ligado até formar um molho cremoso e espesso.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 178,33 Kcal

Muffin de linhaça com amêndoa

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de linhaça triturada, de preferência orgânica
- ½ xícara (chá) de amêndoas trituradas, de preferência orgânicas
- ½ xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de água filtrada
- 3 ovos orgânicos
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco extra virgem
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- ½ colher (chá) de sal marinho

Preparo

Bater as claras em neve e reservar. Bater o óleo de coco, o açúcar mascavo e as gemas. Adicionar a água, o sal, o fermento, a linhaça e as amêndoas já trituradas, misturar com o auxílio de uma espátula. Untar a formas individuais para muffins e adicionar a massa. Levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 15 unidades

Valor calórico por porção: 153 kcal

Comentário: A linhaça é rica em fibras, ácidos graxos, ômega 3 e 6, vitaminas A, E, B1 e B6 e minerais como potássio, fósforo, magnésio, ferro, cobre, zinco, manganês, selênio e cálcio. Auxilia na melhora do funcionamento intestinal e no controle das taxas de colesterol.

A amêndoa é fonte de antioxidantes, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre e vitaminas E e B1 e gorduras insaturadas. Atua no combate ao envelhecimento precoce e auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares.

Salada funcional de brócolis

Ingredientes

- 1 prato (de mesa) de alface roxa orgânica
- 2 colheres (sopa) de cenoura orgânica ralada
- 1 tomate orgânico fatiado
- 5 ramos de brócolis (cozido al dente) orgânico
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem orgânico
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 1 colher (chá) de gersal

Preparo

Higienizar todas as hortaliças. Cortar a alface em tiras bem fininhas. Colocar em uma travessa. Reservar. Misturar a cenoura ralada, o tomate fatiado e o brócolis. Acrescentar a mistura à alface. Misturar em uma tigela o suco de limão, o azeite de oliva, a semente de linhaça e o gersal. Temperar a salada. Servir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 124,10 Kcal

Sobremesa de caqui com linhaça

Ingredientes

2 caquis maduros
1 colher de sopa de semente de linhaça
Folhas de hortelã para decorar

Preparo

Deixar de molho a linhaça em meio copo de água durante a noite.
Bater no liquidificador a semente de linhaça hidratada com os caquis até formar um creme. Colocar em taças levar a geladeira por 2 horas. Para servir, decorar com folhas de hortelã.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 74,1 Kcal

Suco de frutas com água de coco e linhaça

Ingredientes

200 ml de água de coco

1 maçã, de preferência orgânica

1 laranja, de preferência orgânica

2 colheres (sobremesa) de semente de linhaça, de preferência orgânica

Extrato de agave

Preparo

Descascar e cortar em cubos a laranja e a maçã. Bater no liquidificador a semente de linhaça e em seguida acrescentar e bater a maçã, a laranja e a água de coco. Adoçar com extrato de agave e servir com cubos de gelo.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 100 kcal

Suco Desintoxicante com Linhaça

Ingredientes

- 1 copo (200ml) de água de coco
- 1 maçã
- 1 folha de couve
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico: 160,4 Kcal

Suco Verde

Ingredientes

- 200 ml de água de coco
- 1/2 maçã
- 1/2 banana
- 1 folha de couve
- 1 raminho de salsinha
- 1 colher de sobremesa de semente de linhaça

Preparo

Bater os ingredientes em liquidificador. Servir gelado. Se necessário adoce com mel.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 157 Kcal

Vitamina de frutas e fibras

Ingredientes

- 1 fatia de mamão
- 1 banana média picada
- 1 xícara (200ml) de água gelada

- 2 colheres (sopa) de extrato de soja

- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de semente de linhaça

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 182,3 Kcal

Fudge de Chocolate

Ingredientes

2 xícaras de castanhas do Brasil, hidratadas

1 xícara de ameixas secas hidratadas

1 xícara de passas hidratadas

1 xícara de cacau em pó

½ xícara de água

½ xícara de sementes de linhaça moída

½ xícara de alfarroba em pó

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador, exceto as sementes de linhaça. Bata até ficar cremoso. Acrescente as sementes de linhaça e processe de novo até as sementes desaparecerem na massa. Num tabuleiro untado com óleo de coco, derrame a massa uniformemente. Congele por 2 horas. Corte em pedaços e congele de novo, antes de servir.

Rendimento: 30 pedaços

Valor calórico por porção: 160 Kcal

Comentários: O fudge de chocolate é uma deliciosa e saudável sobremesa, sendo também uma ótima opção para aqueles com intolerância ao glúten e a lactose.

O cacau é fonte de flavonóides de ação antioxidante, que auxiliam na redução dos níveis de LDL colesterol, é modulador da função imunológica e inflamação. Ajuda, ainda, na diminuição da pressão arterial.

A castanha do Brasil é considerada uma boa fonte de selênio, um mineral com importante ação antioxidante.

Suco Antioxidante

Ingredientes

Suco de 2 laranjas – de preferência orgânicas

1 cenoura pequena – de preferência orgânica

1 polpa de frutas vermelhas

1 colher de sobremesa de semente de linhaça

Preparo

Bater no liquidificador o suco de laranja, a cenoura, a polpa de frutas vermelhas e a linhaça. Servir com gelo.

Rendimento: 1 porção de 350ml

Valor calórico por porção: 218 Kcal

Painço com abacaxi, coco e linhaça

Ingredientes

6 xícaras de chá de água

¼ de colher de chá de sal marinho

1 xícara de chá de painço cozido

½ xícara de chá de bebida de soja

½ xícara de chá de abacaxi fresco, picado

¼ xícara de coco ralado, sem adição de açúcar

4 colheres de sopa de semente de linhaça

¼ xícara de xarope de agave

Preparo

Ferver a água e o sal marinho e bater com o painço. Levar novamente ao fogo e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Deixar descansar por 5 minutos. Soltar com um garfo e cobrir com a bebida de soja, o abacaxi, o coco, a linhaça e o xarope de agave.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 160 Kcal

Comentários: Saborosa receita, sem glúten, lactose e açúcar.

O painço é fonte de triptofano e magnésio, nutrientes que estimulam a produção de serotonina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar.

A linhaça, além de ser fonte de triptofano, é rica em fibras que melhoram o funcionamento intestinal e ômega 3, ácido graxo indispensável para a memória e concentração.

Suco de Laranja com morango e linhaça

Ingredientes

Suco de 3 laranjas

10 morangos

1 colher de sopa de semente de linhaça

Preparo

Bata no liquidificador o suco de laranja com os morangos e a linhaça. Sirva com gelo.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 119,5 Kcal

Receitas elaboradas pela equipe de nutrição da rede Mundo Verde.