

ALIMENTO FUNCIONAL

LINHAÇA

dourada e moída

A Linhaça é um alimento funcional por excelência, fonte de proteína e com alto teor em fibra, vitamina B6, ácido fólico, ferro, magnésio, fósforo, manganês e cobre. Esta pequena semente contém também ácidos gordos polinsaturados, como os ómeegas 3 e 6, que promovem uma alimentação equilibrada. A moagem da semente permite uma melhor assimilação dos seus componentes e uma maior efetividade.

Enriqueça a sua alimentação com 3 colheres de sopa de Linhaça por dia

Simples – Diluir 1 colher de sopa de **linhaça** num copo de água e tomar pela manhã, em jejum.

Cereais – Juntar 1 a 2 c. de sopa de **linhaça** numa taça com bebida vegetal*, cornflakes + estaladiços*, cranberries* e sementes de chia*.

Batidos – No liquidificador, juntar 1 copo de bebida vegetal*, fruta fresca, 2 c. de sopa de aveia instantânea + nutritiva*, 1 c. de sopa de **linhaça**, xarope de agave* e canela* a gosto. Polvilhar com sementes de girassol*.

Iogurte – Ao iogurte, juntar 1 c. de sobremesa de **linhaça**, 1 c. de sopa de granola + deliciosa de cereais dourados* e bagas goji* a gosto. Pode substituir o iogurte por puré de maçã*.

Sopas, pratos quentes e saladas – No momento de servir, polvilhar os seus pratos com **linhaça**.

Alternativa ao ovo – Juntar 1 c. de sopa de **linhaça** com 3 c. de sopa de água, para substituir um ovo. Envolver bem e deixar repousar durante alguns minutos. De seguida, juntar o preparado aos ingredientes secos da receita.

Pão, bolos, bolachas – Substituir 2 colheres de sopa de farinha por **linhaça**, por cada 500 g de farinha.

Panquecas – Juntar 2 c. de sopa de **linhaça** com 6 c. de sopa de água morna. Adicionar 1 chávena de aveia instantânea + nutritiva*, 6 c. de sopa de bebida vegetal*, 1 iogurte natural (ou de soja*), 1 c. de sobremesa de xarope de agave* e 1 c. de chá de fermento em pó. Numa frigideira antiaderente, colocar uma concha de massa e dourar de ambos os lados, durante uns minutos. Repetir até a massa terminar. Servir com fruta fresca, um adoçante natural (mel*, melação de cana*, malte de cevada*) e canela*.

*Produtos Cem Porcento



LINHAÇA

dourada e moída

Ingredientes: Sementes de linhaça.

Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia	2598 kJ
	627 kcal
Lípidos	41 g
dos quais saturados	9 g
Hidratos de carbono	28,9 g
dos quais açúcares	1,6 g
Fibra	27 g
Proteínas	22 g
Sal	0,07 g

Vit. e sais minerais 100 g %VRN*

Vit. B6	0,6 mg	43
Ácido fólico	112 µg	56
Cálcio	236 mg	30
Ferro	5 mg	36
Magnésio	431 mg	115
Fósforo	622 mg	89
Manganês	3 mg	150
Cobre	1 mg	100

*VRN - Valor de Referência do Nutriente.
100 g de Linhaça contém 57 g de ómega 3 e 16 g de ómega 6.

Conservar em local fresco e seco.

Late/Consumir de preferência antes do fim de:
(ver embalagem)

Quantidade líquida: 200 g



SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO
POR TELEFONE OU EMAIL

ALIMENTAÇÃO VIVA



LINHAÇA

dourada e moída

LINAZA DORADA Y MOLIDA

Alto teor em Fibra • Fonte de Proteína
Alto teor em Vitamina B6, Ácido Fólico, Ferro,
Magnésio, Fósforo, Manganês e Cobre



LINAZA

dorada y molida

Fuente de proteínas
Alto contenido de vitaminas y minerales

Ingredientes: Semillas de linaza.

Puede contener trazas de gluten, soja, sésamo y frutos de cáscara.

Modo de empleo: Mezclar con cereales, yogur, frutos, puré de manzana, sopas y ensaladas. Añadir a las masas de panes y pasteles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por 100 g

Valor energético	2598 kJ/627 kcal
Grasas	41 g
de las cuales saturadas	9 g
Hidratos de carbono	28,9 g
de los cuales azúcares	1,6 g
Fibra alimentaria	27 g
Proteínas	22 g

Sal 0,07 g

Vit. y minerales 100 g %VRN*

Vit. B6	0,6 mg	43
Ácido fólico	112 µg	56
Calcio	236 mg	30
Hierro	5 mg	36
Magnesio	431 mg	115
Fósforo	622 mg	89
Manganeso	3 mg	150
Cobre	1 mg	100

*VRN - Valores de Referência de Nutrientes.
100 g de Linaza contiene 57 g de ómega 3 y 16 g de ómega 6.

Conservar en lugar fresco y seco.

Late/Consumir preferentemente antes del fin de:
(ver envase)

Cantidad neta: 200 g

Distribuida en España por:

BEDAR S.L - Pol. Ugarte, Nave BC
48480 Zaratama

Tfno.: 946714223 • www.bedar.com

Viver a Vida a Cem Porcento 200 g