

Linhaça Marrom e Dourada



A **Linhaça Marrom** é nativa do Mediterrâneo, adaptada ao solo brasileiro. A **Dourada**, geralmente é importada do Canadá, por necessitar de clima frio.

Possuem valor nutricional semelhante, porém com algumas diferenças: a **Marrom** possui a casca mais resistente; a **Dourada** possui além do ômega 3 que é comum para ambas, ômega 6 e 9.

A **Linhaça** é composta de 41% de gordura com grande quantidade de ácidos graxos do tipo **ômega 3** (utilizados no combate a obstruções em artérias e evitar doenças cardiovasculares), 28% de fibras (responsáveis pelo bom funcionamento intestinal, auxiliando também no controle do colesterol e como consequência, sua pele fica mais bonita), 21% de proteína, 4% de resíduo e 6% de outros carboidratos (açúcares, ácidos fenólicos, lignana e hemicelulose). Seus compostos são antioxidantes e anticancerígenos.

Segundo análise da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, a melhor forma de aproveitar os benefícios desse alimento funcional de primeira grandeza, é colocá-la em forno baixo por 15 minutos. O calor é um método preventivo, pois há suspeitas de que algumas de suas proteínas podem atrapalhar a absorção de sais minerais.

Outra dica é triturar as sementinhas no liquidificador para expor os ômegas e disponibiliza-los para o melhor aproveitamento do nosso organismo. Após esse processo, armazena-las por no máximo uma semana, em recipiente fechado na geladeira, para evitar a oxidação.

Em forma de farinha ou em grãos, a **Linhaça** pode ser utilizada diretamente sobre os alimentos em seu prato, em preparações culinárias, sucos, salada de frutas e onde sua criatividade permitir. Sugere-se a ingestão de 2 a 4 colheres de sopa por dia. **"Você de Bem com a Vida"**

Por: M^a Jozelda - **Nutricionista**

CNAS - Consultoria em Nutrição, Alimentação e Saúde

Conheça nosso site: www.cnas.com.br

Contato: mariajozelda@cnas.com.br Fones: (11)4473-3097 / 8376-5976