



# OVOS CROCANTES

# OVOS CROCANTE

*Ovos envoltos por uma incrível crosta crocante feita de sementes e especiarias. Uma opção perfeita para o café da manhã, rica em proteínas, fibras, gorduras, vitaminas, minerais e antioxidantes.*

*Cabe perfeitamente em dietas low carb e em uma estratégia cetogênica.*

*Uma receita elaborada com o objetivo de entregar nutrientes que suprem as necessidades do nosso organismo e prolongam a sensação de saciedade.*

*Embora esta seja uma receita extremamente fácil de preparar, o que chama atenção é a riqueza nutricional e funcional dos ingredientes:*

## SEMENTE DE LINHAÇA DOURADA

Excelente fonte de micronutrientes, fibras solúveis e ácidos graxos essenciais ômega 3 e 6. A linhaça pode trazer benefícios substanciais para o funcionamento dos intestinos. Segundo estudos, possui propriedades preventivas diversas, devido à presença das fibras e das lignanas, um polifenol antioxidante com efeito anti-inflamatório. Contém ainda boa quantidade de proteínas.

## SEMENTE DE GERGELIM

Além do alto teor de óleo natural saudável e de proteínas, é rico em minerais como cálcio, ferro, magnésio, manganês e zinco e nas vitaminas do complexo B. Seu alto teor de ômega 9 contribui para a saciedade. Uma semente incrivelmente nutritiva, com baixíssimo teor de carboidratos e ainda, dona de um composto fenólico antioxidante único, o sesamol, com efeito protetor notável.

## SEMENTE DE ABÓBORA

Excelente fonte de proteínas, óleos saudáveis, fibras e antioxidantes, a semente de abóbora é uma das fontes vegetais mais ricas em ferro, zinco, magnésio e manganês. Possui ainda bastante potássio, fósforo e vitaminas do complexo B, especialmente niacina, riboflavina e folato.

*Segundo pesquisas, o zinco e o óleo presente na semente de abóbora podem ser especialmente benéficos para a saúde masculina, contribuindo para a proteção da próstata e ajudando em problemas capilares como calvície.*





### SEMENTE DE GIRASSOL

A semente de girassol se destaca por ser uma das fontes mais ricas de vitamina E e selênio, dois nutrientes fundamentais que atuam como antioxidantes protetores. Também possui alto teor de óleos saudáveis, manganês, magnésio, vitaminas do complexo B, uma boa quantidade de proteínas, além das fibras



### FARINHA DE AMÊNDOAS

Diferente da farinha de trigo, goma de tapioca ou do amido de milho, que são carboidratos concentrados, com poucos nutrientes, a farinha de amêndoas possui baixo teor carboidratos, não contém glúten e é rica em nutrientes.

Proteica, fonte de vitamina E, magnésio, manganês, cobre, óleos saudáveis e fibras, possui um sabor agradável, delicado e suave.



### OVOS, DE PREFERÊNCIA ORGÂNICOS OU CAPIRAS

Este é um alimento excepcional, zero carboidratos, rico em proteína completa, gorduras saudáveis e uma ampla gama de nutrientes, vitaminas, minerais e antioxidantes.

A gema do ovo é fonte de lecitina e colina, muito importantes para o cérebro; luteína e zeaxantina, carotenoides que protegem os olhos dos danos do envelhecimento; vitamina A, ferro, fósforo, selênio, vitaminas do complexo B, dentre outras. A clara é uma proteína completa, com todos os aminoácidos essenciais.

Ovos apresentam um alto índice de saciedade, utilizá-los de manhã é uma ótima maneira de ficar nutrido e satisfeito por mais tempo.

## INGREDIENTES



- 2 ovos orgânicos ou caipiras
- 1/2 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1/2 colher de sopa de sementes de gergelim
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoa
- Sal a gosto

### ↳ OPCIONAL

- 1/2 colher de sopa de sementes de abóbora
- 1/2 colher de sopa de sementes de girassol

### ↳ TEMPEROS OPCIONAIS

- Curcuma
- Nutritional Yeast Cheese Free

### ↳ DICA

- você pode utilizar os temperos que mais gostar, fica ótimo com ervas aromáticas e um pouco de queijo parmesão ralado

## MODO DE PREPARO



1. Preaqueça em fogo médio/ baixo uma frigideira antiaderente pequena (+/- 15 cm) com um pouco de manteiga, azeite ou óleo de coco
2. Adicione as sementes, em seguida a farinha e os temperos (polvilhe os ingredientes para cobrir toda a frigideira).
3. Quebre os ovos e espalhe por cima de toda a crosta de sementes (delicadamente para não desmanchar a crosta).
4. Quando os ovos estiverem totalmente cozidos estará pronto para servir (você pode tampar a frigideira para acelerar este processo).



SEM  
AÇÚCAR



FONTE DE  
GORDURAS  
SAUDÁVEIS



LOW CARB



# JORNADA DA **LONGEVIDADE**

VIVA OS MELHORES ANOS DE SUA VIDA..  
**A PARTIR DE AGORA.**

*Flavio Passos*

