

Farinha de Amêndoas



BENEFÍCIOS

- ✓ AJUDA NO GANHO DE MASSA MUSCULAR
- ✓ FORTALECE DENTES E OSSOS
- ✓ REGULAÇÃO DO AÇÚCAR NO SANGUE
- ✓ REDUZ O COLESTEROL LDL E PROTEGE CONTRA DOENÇAS CARDÍACAS

Informação Nutricional

Rica em proteínas

Fonte de cálcio e fósforo

Ômega 3

Antioxidantes e minerais

Formas de Consumo

EM RECEITAS DOCES:
BOLOS, COOKIES, BISCOITOS, PANQUECAS, WAFFLE, SORVETES E SOBREMESAS.

EM RECEITAS SALGADAS:
EMPANAMENTO, MASSAS E TORTAS, SOPAS E MOLHOS.

BEBIDAS:
SMOOTHIES E SHAKES.



Casa do Mel
Produtos Naturais

A LOJA DA ABELHA GIGANTE

↓ SAIBA MAIS ↓



A FARINHA DE AMÊNDOAS É UMA ALTERNATIVA POPULAR À FARINHA DE TRIGO TRADICIONAL. É POBRE EM CARBOIDRATOS, REPLETA DE NUTRIENTES E TEM UM SABOR UM POUCO MAIS DOCE. ESSE TIPO DE FARINHA TAMBÉM PODE OFERECER MAIS BENEFÍCIOS À SAÚDE DO QUE A FARINHA BRANCA, COMO A REDUÇÃO DO COLESTEROL LDL (RUIM) E DA RESISTÊNCIA À INSULINA.

**FARINHA DE AMÊNDOAS
REDUÇÃO DO
COLESTEROL LDL**

COMO O NOME JÁ DIZ, ELA É FEITA A PARTIR DE AMÊNDOAS MOÍDAS. O PROCESSO ENVOLVE BRANQUEAR ESSAS OLEAGINOSAS EM ÁGUA FERVENTE PARA REMOVER A CASCA, DEPOIS TRITURAR E PENEIRÁ-LAS.



FARINHA DE AMÊNDOAS NÃO É A MESMA QUE FARELO DE AMÊNDOAS, APESAR DE SEUS NOMES ÀS VEZES SEREM USADOS COMO SINÔNIMOS. POIS, FARELO DE AMÊNDOAS É FEITO MOENDO AMÊNDOAS COM A CASCA INTACTA, RESULTANDO EM UMA FARINHA MAIS GROSSA. ASSIM, ESSA DISTINÇÃO É IMPORTANTE EM RECEITAS EM QUE A TEXTURA FAZ UMA GRANDE DIFERENÇA.

**A FARINHA DE AMÊNDOAS É RICA EM NUTRIENTES
28 GRAMAS CONTÉM:**

CALORIAS: 163
GORDURA: 14,2 GRAMAS
(9 DOS QUAIS SÃO MONOINSATURADAS)
PROTEÍNA: 6,1 GRAMAS
CARBOIDRATOS: 5,6 GRAMAS
FIBRA ALIMENTAR: 3 GRAMAS
VITAMINA E: 35% DA INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA (IDR)
MANGANÊS: 31% DA IDI
MAGNÉSIO: 19% DA IDI
COBRE: 16% DA IDR
FÓSFORO 13% DA IDR