

Gastronomia Responsável - Farofa de Linhaça

Categories : [Gastronomia Responsável](#)

Autor: Ana Paula Maltauro Barddal

Categoria: Prato Principal

Princípios: Ingredientes: 4 colheres (sopa) de semente de linhaça

8 colheres (sopa) de gergelim branco

3 colheres (sopa) de gérmen de trigo cru

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes em uma frigideira antiaderente e leve ao fogo para tostar rapidamente. Mexa sem parar e bata no liquidificador até virar uma farofinha. Espere esfriar totalmente e guarde em um vidro bem fechado. Polvilhe na sopa. A receita rende bastante e, por isso, pode ser armazenada e usada aos pouquinhos.

Dica: Esta receita é rica em ômega 3, ômega 6, cálcio e fibras. Não tem desperdício, pois os ingredientes são usados in natura.