

Passo a passo para demolh de grãos

Como melhorar a absorção de nutrientes de fazendo o demolho de feijões

Veg,

Que bom que você está aqui! Por isso, PARABÉNS, pois é um sinal de que você decidiu melhorar ainda mais sua alimentação com a minha ajuda e eu fico muito feliz por isso!

Esse material foi feito com carinho para te ajudar a melhorar ainda mais a absorção dos nutrientes dos seus grãos.

Vamos começar a construir, uma nova fase cheia de saúde, consciência e plenitude?

Com carinho,

Tiane Brites



POR QUE FAZER O DEMOLHO?

Fazer o **DEMOLHO DE GRÃOS** (como lentilha, ervilha, jalo, branco, preto, carioca, grão de bico e **outras leguminosas**) é importante, para liberar os gases desses alimentos antes que entrem no nosso organismo e cause desconfortos intestinais como flatulência.



Passo 1: Deixando de molho

Faça esse processo de **12 a 48 horas antes da cocção** do grão que você quer cozinhar.

Passo 2: Limpando os grãos

Verifique se não há nenhum **corpo estranho** no meio do grão.



Passo 3: Deixando de molho

Em um recipiente, coloque os **grãos com água até cobrir**.

Passo 4: Água

Lave os grãos e troque a água **preferencialmente a cada 4 horas**, para iniciar o processo de remoção da espuma e antinutrientes.



Passo 5: Preparando seu grão

Lave bem seu feijão em água corrente, removendo toda sujeira presente. Adicione o feijão na panela e inclua nova água para o cozimento inicial. **Não reutilize a água do demolho!**

Passo 6: Digestibilidade

Para **melhorar a digestão desses grãos e evitar estufamentos e gases**, utilize folhas de louro ou cominho, junto à água do cozimento.





Lembre-se: Esses são passos simples que vão te ajudar a melhorar ainda mais a absorção de nutrientes como ferro, cálcio e zinco dos teus grãos, ajudando seu corpo a ficar mais saudável.

Fazendo isso, você diminui queixas comuns como gases, estufamento abdominal após comer seus feijões.

Nutricionista Tiane Brites

VEGETARIANISMO & VEGANISMO

