

BOWL DA CALMA METABÓLICA

O MIX DA SEROTONINA

🕒 10 Minutos



Ideal para: Café da manhã estratégico ou ceia (pela indução ao relaxamento).

INGREDIENTES

- Base de Triptofano: 1 banana média (madura) e 1 ovo (para uma versão cozida) ou 3 colheres de iogurte grego natural.
- Aporte de Magnésio: 1 colher de sopa de sementes de abóbora (sem sal) e um punhado de espinafre baby (opcional no mix ou em suco lateral).
- Fonte de Ômega-3: 1 colher de sobremesa de sementes de chia e 1 colher de sobremesa de linhaça dourada moída.
- Toque Final: Um fio de mel orgânico e canela em pó (ajuda na estabilidade glicêmica).

MODO DE PREPARO

1. A Base Hidratada: Em um bowl, coloque o iogurte (ou a banana amassada). Adicione a chia e a linhaça. Misture bem e deixe descansar por 5 minutos. Isso permite que as fibras das sementes hidratem, facilitando a absorção do Ômega-3 pelo organismo.
2. O Mix Neuroprotetor: Adicione a banana fatiada (se não usou na base). A banana fornece o carboidrato de transporte necessário para que o triptofano ultrapasse a barreira hematoencefálica e chegue ao cérebro.
3. A Crocância do Relaxamento: Finalize espalhando as sementes de abóbora por cima. Elas garantem a dose de magnésio que ajudará a relaxar a musculatura e silenciar o receptor GABA.
4. Finalização: Polvilhe a canela para evitar picos de insulina, mantendo seu humor estável por mais tempo.