

# Elaboraciones con semillas

**En este grupo de alimentos esenciales, encontramos numerosas, sabrosas y prácticas opciones, que aportan al organismo alta cantidad y calidad de minerales, proteínas, enzimas, vitaminas y ácidos grasos. Se trata del alimento más concentrado y más fácil de conservar y transportar.**

**Barritas Energéticas Vivas** - Sin cereales ni miel  
Realizadas artesanalmente sin utilizar azúcar, glucosa, margarina, cereales inflados, copos de cereales o aditivos químicos. Elaboradas en 3 versiones (cacao, limón y naranja), con una equilibrada y sabrosa combinación de semillas (girasol, nuez, chía, almendra, cajú, germinados de sarraceno, masa pura de cacao, coco), frutas pasas, fruta fresca y azúcar mascabo. Ideales para viajes o meriendas. Es un alimento completo en sí mismo.

**Chcocopram** - Crema de cajú y cacao  
Este sucedáneo del popular untible italiano creado en base a avellanas y cacao, está realizado con castañas de cajú activadas, masa pura de cacao, azúcar mascabo, aceite de coco y chauchas de vainilla. Es un alimento gustoso y saciante. Ideal para untar, integrar en platos dulces y postres, o disfrutar simplemente a cucharadas.

**Granola Viva** - Sin cereales ni miel  
Equilibrada y sabrosa combinación artesanal de semillas, frutas secas, frutas pasas y mascabo. No contiene cereales, ni refinados industriales (copos, edulcorantes, margarinas, saborizantes). Es un alimento completo en sí mismo, para cualquier momento del día. Ideal para utilizar en desayunos y meriendas. Se recomienda buena masticación e insalivación. Se puede complementar con leches vegetales de semillas (almendras, sésamo, girasol o cajú). Sus componentes son: semillas de girasol, crocantes de sarraceno germinado, azúcar mascabo, coco rallado, pasas de uva, sésamo integral y cacao amargo en polvo.

**Halva** - Crema de sésamo con miel  
El sésamo es una de las mejores y más eficientes fuentes de calcio. Es alcalinizante, energético, reconstituyente muscular y nervioso, proteico, laxante, rico en ácidos grasos insaturados, lecitina, vitaminas y minerales. A esto se suman las propiedades de la miel de abejas, dando como resultado un riquísimo suplemento energizante. En este preparado se combinan las semillas de sésamo molidas y la miel de abejas. Ideal para utilizar en reemplazo de manteca, crema o leche condensada.

**Manteca de Girasol**  
Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla de girasol es rica en AGE (omega 6), vitaminas (E sobre todo, B1, ácido fólico, B12 y D), minerales (hierro, calcio, potasio, magnesio, fósforo, cinc), proteínas (23%), antioxidantes (se potencian la vitamina E y los polifenoles) y enzimas digestivas. Componentes: semillas de girasol, aceite de oliva, sal marina, masala italiano (tomates, cebolla, albahaca, ajo, cúrcuma, pimentón dulce). Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas se elaboran totalmente en frío, sin pasteurización, ni adición de agua, lo cual preserva su riqueza nutricia.

**Manteca de Sésamo**  
Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla de sésamo es una de las mejores fuentes de calcio. Es alcalinizante, energética, reconstituyente muscular y

nervioso (potencia la memoria), proteica, laxante; rica en ácidos grasos insaturados, lecitina, vitaminas (A, B y E) y minerales (calcio, magnesio, hierro, silicio). Componentes: semillas de sésamo, aceite de girasol, sal marina, pimentón dulce molido. Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas se elaboran totalmente en frío.

**Manteca de Zapallo**  
Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla del zapallo tiene buena calidad de lípidos y proteína. A nivel de minerales, se destaca por su riqueza en algunos claves y generalmente deficitarios, como el cinc, el hierro y el selenio. Es muy conocida su propiedad vermífuga; como antiparasitario intestinal es efectivo en casos de lombrices (tenia) y su uso está exento de riesgos, incluso en niños. Poseen sustancias (cucurbitina y cucurbitacina) efectivas contra tenias (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal), oxiuros y áscaris. Las semillas también son útiles para diabetes (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como tónico cerebral. A nivel de próstata, desinflama y frena su crecimiento excesivo (hipertrofia). Por su acción antiinflamatoria es indicada para problemas de vejiga. Componentes: semillas de zapallo, aceite de oliva, sal marina y ajo. Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas se elaboran totalmente en frío.

**Queso Rallado Vegetal**  
Preparado elaborado en frío con semillas (zapallo, girasol), levadura nutricional, algas (kelp, espirulina), vegetales deshidratados (cebolla, orégano, mora, escarola, nabo, zanahoria, perejil, espinaca, salvia, apio, romero), especias (cúrcuma, pimentón) y sal marina, para emplear como opción al clásico derivado lácteo. Se utiliza a modo de queso rallado, espolvoreado sobre todo tipo de comida, aportando delicado sabor, riqueza de nutrientes y marcado efecto mineralizante y desparasitante. También puede utilizarse como rebozador y como ingrediente funcional en el marco de una alimentación viva. Es rico en minerales, proteínas, vitaminas, enzimas digestivas, antioxidantes, lecitina, ácidos grasos esenciales, fibra, enzimas, mucílagos y pectinas (fibra soluble, protectora de la mucosa intestinal).

SEMILLAS PARA CONSUMO O BROTADO
<b>Alfalfa</b> (enteras, para brotar) Aportan los 23 aminoácidos
<b>Alpiste</b> (enteras) Aportan enzimas lipasas
<b>Castaña de cajú</b> (sin tostar) Aportan cremosidad y sabor
<b>Chía</b> (enteras) Aportan AGE Omega 3
<b>Damasco</b> (pepitas sin cáscara) Aportan la saludable vitamina B17
<b>Fenogreco</b> (enteras, para brotar) Aportan un particular sabor
<b>Lino común o dorado</b> (enteras) Aportan AGE Omega 3
<b>Mostaza</b> (enteras, para brotar) Aportan un particular sabor
<b>Pistacho</b> (sin cáscara, sin tostar) Aportan riqueza nutricia
<b>Sarraceno</b> (pelada, para brotar) Aportan excelente fibra prebiótica
<b>Zapallo</b> (sin cáscara) Aportan principios desparasitantes



Productos PRAMA  
(03544) 494.054  
Envíos a todo el país  
ventas@prama.com.ar  
www.prama.com.ar