



# Tamar Natural

A N A T U R E Z A A R T E S A N A L

## A Spirulina

Conhecida como microalga, a Spirulina é uma cianobactéria (ciano=azul) com o nome científico de "Arthrospira Platensis". É um microrganismo unicelular em forma de espiral que vive em meio aquático e que realiza fotossíntese. Estima-se que a Spirulina seja uma das primeiras formas de vida presentes na natureza há mais de 3,6 bilhões de anos. Hoje é considerada pela Organização Mundial de Saúde como um dos melhores alimentos para a humanidade.

## Conselhos de utilização

A quantidade recomendada é de uma a duas colheres de chá por dia (3 a 6g). Para quem se inicia no uso de spirulina, aconselha-se que na primeira semana o consumo seja gradual (começando com uma colher de café), por forma a que o corpo se habitue e limite os seus efeitos desintoxicantes.

Para manter intactas as propriedades da spirulina é aconselhável não a cozinhar. Adicionar diretamente em pratos já cozinhados como massas, arroz, legumes, saladas, sopas, etc.

As palhinhas de spirulina misturam-se rapidamente em sumos (preferencialmente ricos em vitamina C), batidos ou iogurtes, transmitindo-lhes assim as suas propriedades.

Conservar num lugar fresco e seco, protegido do sol.

## Principais Propriedades

- Rica em proteínas, sendo a sua composição de 60 a 70% proteica, com todos os aminoácidos essenciais. São proteínas de elevado valor biológico, de fácil absorção.
- Muito abundante em vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E, D, K. Destaca-se o elevado teor de Betacaroteno (ou Pró-vitamina A), 14 vezes superior ao da cenoura.
- Fonte de minerais, sendo a sua composição rica em Cálcio, Magnésio, Potássio, Ferro, Fósforo, para além aportar uma grande quantidade de oligoelementos.
- Excepcionalmente rica em ferro. A biodisponibilidade de ferro é de 60%, o que significa que a assimilação deste mineral pelo nosso organismo é muito alta. O conteúdo médio de ferro é de 123 miligramas/100 gramas, que equivale a 45 vezes mais ferro que o espinafre.
- Caracteriza-se por conter ficocianina, que lhe confere a tonalidade azul natural, e clorofila, responsável pela sua cor verde. Trata-se de pigmentos que lhe aportam um dos seus maiores benefícios, as propriedades antioxidantes, desintoxicantes e anti-inflamatórias, promovendo a neutralização dos radicais livres.
- O perfil lípido (gorduras) é baixo, entre 4 a 7%, e caracterizado pela presença equilibrada dos ácidos gordos essenciais, ómega 3 e ómega 6.

Projeto familiar que nasce da vontade de voltar a “trazer vida” a uma já antiga quinta agroflorestal localizada em Tomar, contribuindo para homenagear a sua história e a sua beleza e para preservar o ambiente e a biodiversidade do local. Usufruímos da riqueza natural da quinta e das suas condições ideais para a prática de atividades ecológicas, das quais nascem produtos naturais de grande qualidade.

A produção de Spirulina Artesanal é a nossa primeira atividade. A prioridade é cuidar da sua qualidade, de modo a manter intactas as suas propriedades nutricionais únicas. Para isso, desidratamo-la a baixa temperatura, obtendo palhinhas de spirulina 100% pura, com sabor e cheiro suaves e textura crocante, ideal para incorporar nas receitas diárias. A spirulina Tomar Natural é produzida sem qualquer tipo de aditivo e livre de pesticidas e herbicidas.

- 20% de desconto sobre o preço de cada embalagem de spirulina no Veganário Fest 2020 (preço normal - 17€/ preço Veganário Fest 2020 - 13,60€)
- Envio para todo o território nacional pelo serviço dos CTT (envio normal - 1.80€/ correio azul - 1.70€)



[www.tomarnatural.pt](http://www.tomarnatural.pt)