

VOCÊ SABIA QUE A MAIORIA DAS FRUTAS TEM APROVEITAMENTO INTEGRAL?



Você sabia que a maioria das frutas tem aproveitamento integral? E nas cascas também que se encontra boa parte das vitaminas. Vamos aprender sobre 5 frutas que você deve comer a casca. Comer algumas frutas com casca além acrescentar mais fibras, mais vitaminas, minerais e antioxidantes na alimentação também evita o desperdício de alimentos.

Para utilizar as cascas das frutas é importante fazer a higienização correta com água clorada ou se possível dar preferência para fruta orgânica ou biológica, que são cultivadas sem agrotóxicos ou substâncias químicas que normalmente se acumulam nas cascas dos vegetais e podem fazer mal à saúde, se consumidas com muita frequência. Por isso, alguns bons exemplos de frutas que se pode comer a casca são:



Maracujá

Na casca do maracujá além da vitamina C, encontramos também a pectina, um tipo de fibra que formar um gel em nosso estômago gerando saciedade, ajuda a emagrecer além de auxiliar no controle de doenças como diabetes e colesterol alto.

A casca do maracujá pode ser usada para fazer farinha para emagrecer, ou em receitas de geleia, sucos e doce.

Receita de Geleia de Casca de Maracujá

Ingredientes:

6 maracujás médios com casca

1,5 xícara de chá de açúcar

1 caixinha de gelatina de maracujá

Modo de preparo:

Lavar bem os maracujás e retirar a polpa. Colocar as cascas com a parte branca em uma panela de

pressão com água e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos, tempo em que o bagaço branco irá se soltar da casca amarela. Retirar do fogo e, com o auxílio de uma colher, retirar o bagaço do maracujá, descartando a parte amarela da casca. Triturar o bagaço no liquidificador, despejar o creme formado em uma panela e levar ao fogo baixo, adicionando o açúcar. Mexer suavemente e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Desligar o fogo, adicionar o pó da gelatina de maracujá e mexer até dissolver bem. Coloque em uma vasilha e utilizar em torradas e aperitivos.



Banana

A casca da banana é rica em fibras, que melhoram o funcionamento do intestino e ajudam a controlar problemas como colesterol alto e diabetes, e tem mais potássio e cálcio que a própria fruta, nutrientes que melhoram a saúde óssea e ajudam a prevenir câibras musculares.

A casca da banana é ótima para ser usada em bolos, adicionar nutrientes à farofa tradicional ou a famosa casca empanada, até mesmo para um brigadeiro saudável.



Melancia

A casca da melancia, especialmente a parte branca, possui nutrientes como vitamina C, vitamina B6 e zinco, que têm alto poder antioxidante e que melhoraram a circulação sanguínea, característica que faz com que a casca da melancia também seja utilizada para melhorar o desempenho sexual segundo pesquisas.

Muito utilizada em farofa, doces etc.

Receita de Doce de Casca de Melancia

Ingredientes:

2 xícaras de casca de melancia ralada

1 xícara de açúcar

3 cravos-da-índia

1 pau de canela

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes em uma panela e cozinhar em fogo baixo por cerca de 40 minutos ou até secar o líquido. Retirar do fogo e servir gelado juntamente com torradas ou como cobertura de bolos e sobremesas.



Laranja

A casca da laranja é rica em flavonoides, substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes, e em fibras, nutrientes que favorecem a digestão e melhoram o trânsito intestinal. Além disso, a casca de laranja possui propriedades que ajudam a reduzir a produção de gases e aliviar náuseas e enjoos.

É importante lembrar que o ideal é a utilização da casca de laranjas orgânicas. A casca da laranja pode ser usada para fazer farinha ou ser adicionada em bolos e compotas.



Manga

A casca da manga contém vitaminas A e C, que melhoram a saúde da pele e fortalecem o sistema imunológico, e é rica em fibras, que melhoram o funcionamento intestinal e ajudam na perda de peso. Também pode ser utilizada em vitaminas, geleias e compotas.

Enfim, você pode usar e abusar da criatividade nas receitas utilizando as frutas de forma integral e estará agregando mais vitaminas à sua saúde e de seus familiares, além de promover menos desperdícios.

Tenha uma vida saudável !

Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<https://foconoticia.com.br/noticia/4640/voce-sabia-que-a-maioria-das-frutas-tem-aproveitamento-integral> em 04/07/2024 21:16