

No DIA DOS NAMORAD♥S namore e delicie-se sem culpas

Morangos e chocolate: uma combinação perfeita e inebriante que desperta os sentidos pelas cores vibrantes, os aromas intensos e os sabores contrastantes ideal para momentos românticos



Benefícios do morango



Uma fruta que em 10 unidades médias possuem cerca de 40 calorias!!! Uhu!!! O morango possui várias propriedades importantes que o corpo necessita, tal como vitamina C que é um antioxidante excelente na prevenção de infecções e gripes, além de fortalecer os ossos.

A antocianina que é a substância que dá essa cor maravilhosa à fruta auxilia na prevenção do envelhecimento da pele.

É rico em fibras que melhora o trânsito intestinal, possui piroxidina (vitamina B6) que é benéfica para as mulheres. O magnésio e o potássio também estão presentes na fruta, e causam um leve efeito diurético.

Benefícios do chocolate



Protege a pele

Ao contrário do que muita gente pensa, o chocolate pode sim fazer bem para a pele. O chocolate escuro contém antioxidantes chamados flavonoides, que oferecem proteção contra os raios UV.

Ameniza a tosse

Um ingrediente presente no chocolate chamado teobramina parece reduzir a atividade da parte do cérebro responsável por desencadear a tosse.

Melhora o humor

Pessoas que comem chocolate se mostram menos estressadas.

Melhora o fluxo sanguíneo

O cacau tem propriedades anticoagulantes que trabalham de forma semelhante à aspirina, podendo atuar na melhora da circulação e do fluxo sanguíneo.

O chocolate melhora a visão

Devido à capacidade de melhorar o fluxo sanguíneo, especialmente no cérebro, pesquisadores da University of Reading concluíram, a partir de um pequeno estudo de 2011, que o chocolate também pode aumentar o fluxo de sangue para a retina, e, dessa forma, melhorar a visão.

Pode aumentar a inteligência

O aumento do fluxo sanguíneo no cérebro criado pelos flavonoides do cacau aparentemente mantém as pessoas mais alertas e acordadas, de acordo com um estudo britânico, colaborando para o melhor desempenho em tarefas

Diminui o risco de ataque cardíaco

Um estudo feito em 2011 na Suíça mostrou que mulheres que comeram mais de 45 gramas de chocolate por semana têm 20% a menos de chance de ter um ataque cardíaco, quando comparadas quando às que comem menos que 9 gramas por semana.

Aumenta a saúde do coração

Pessoas que consomem chocolate regularmente podem ver sua pressão sanguínea diminuída, menor risco de doenças do coração e até mesmo de doenças cardiovasculares, uma vez que o chocolate amargo tem propriedades antiinflamatórias.

Aumenta a sensação de saciedade

Rico em fibras, o chocolate amargo pode trazer a sensação de saciedade. De acordo com um estudo conduzido pela universidade de Copenhague, comer chocolate pode até mesmo diminuir o desejo por alimentos doces, muito salgados ou gordurosos.

Pode combater a diabetes

Um pequeno estudo italiano de 2005 mostrou que comer chocolate regularmente pode aumentar a sensibilidade à insulina, reduzindo o risco de diabetes

Dicas:

Trufas de morango



Ingredientes:

100 g de chocolate branco
¼ de chávena de iogurte grego natural
6 pedaços pequenos de morango
lascas de coco

Passos:

Derreta o chocolate branco em banho-maria ou no microondas, espere esfriar um pouco e então misture bem com o iogurte.

Leve ao frigorífico por 1-2 horas.

Pegue uma porção da massa (volume de 1 colher de chá), abra na palma da sua mão, coloque um pedaço de morango e modele a trufa. O processo deve ser feito bem rápido para não derreter o chocolate.

Passa a trufa no coco e leve ao frigorífico por mais 1 hora antes de servir.

Fondue de chocolate na versão Light

Nada melhor nesse friozinho do que um bom fondue de chocolate!



Ingredientes:

1 chávena (chá) de morango
1 chávena (chá) de abacaxi em cubos
1 chávena (chá) de manga em cubos
300 g de chocolate meio amargo light
1 xícara (chá) de natas light
2 colheres (sopa) de raspas de laranja

Passos:

Lave as frutas, corte-as como desejar e leve à geladeira. Prefira deixar os morangos inteiros, fica mais saboroso!

Leve ao fogo baixo o chocolate, o creme de leite e o de avelã (a versão light não conta com creme de avelã), e vá mexendo até que forme uma mistura homogênea.

Acrescente o licor de laranja e as nozes (ou apenas as raspas de laranja, na versão light) depois de retirar o chocolate do fogo.

Coloque a mistura num recipiente (próprio para fondue, de preferência).

Retire as frutas da geladeira e delicie-se!

Equipa PES