

# ALPERCE

Também chamado de damasco, o alperce apresenta um aroma e sabor únicos e a capacidade de ser conservado, preservando as suas qualidades e características, são responsáveis pela sua grande dispersão geográfica.



De cor amarelada ou alaranjada, é um fruto da mesma família do pêsego, contudo é caracterizado pela sua polpa suave e casca aveludada.

## Alperce (100g)

Energia, Kcal	43
Energia, Kj	179
Água, g	85,8
Proteína, g	0,8
Gordura total, g	0,1
Ácidos gordos saturados, g	0
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos polinsaturados, g	0
Ácidos gordos <i>trans</i> , g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	8,5
Fibra alimentar, g	2,1

## BENEFÍCIOS

- Auxilia a saúde cardiovascular;
- Auxilia na perda de peso;
- Baixo índice calórico;
- Poderoso antioxidante;
- Melhora o funcionamento do aparelho digestivo;
- Favorece uma visão saudável.

## QUADRADOS DE QUINOA, AVEIA E ALPERCE

### Ingredientes

- 2 Bananas
- 90 g Flocos de aveia
- 170g Quinoa demolhada
- 2 Colheres de sopa de manteiga de amêndoa
- 2 Colheres de sopa de xarope de mel
- 10 Alperces secos cortados aos pedaços.

### Modo de Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Esmagar a banana com a ajuda de um garfo.
3. Numa tigela colocar a banana esmagada, a aveia e a quinoa. Misturar.
4. Acrescentar os restantes ingredientes e misturar bem.
5. Deitar o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno durante 30 minutos.
6. Deixar arrefecer e cortar aos quadrados.
7. Conservar no frigorífico.



## ALPERCE COM IOGURTE E GRANOLA

### Ingredientes

- 2 Iogurtes naturais
- 4 Alperces
- 400 g Flocos de aveia
- 100 g Mel
- Canela

### Modo de Preparação

1. Misturar os flocos de aveia, o mel e a canela e levar ao forno pré-aquecido a 180°C até estar tostada.
2. Cortar os alperces ao meio e retirar o caroço.
3. Colocar duas colheres de iogurte dentro de cada metade.
4. Polvilhar com a granola saída do forno e servir.

