

AMEIXA

A ameixa é um fruto que apresenta uma vasta variedade podendo-se encontrar mais de duas mil qualidades desta fruta, com diversos tamanhos, formatos e cores.



A sua pele pode ser de cor âmbar, roxa, vermelha, preto azulado, verde e amarela, e a polpa pode ser laranja, rosa, verde ou amarela. Seja seca ou in natura, a ameixa é uma velha conhecida de quem tem intestino preguiçoso. Em sua maioria são redondas, mas existem também em formatos de coração e ovais.

Ameixa (100g)

Energia, Kcal	36
Energia, Kj	151
Água, g	89
Proteína, g	0,6
Gordura total, g	0,2
Ácidos gordos saturados, g	0
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos <i>trans</i> , g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	7,8
Fibra alimentar, g	1,6

BENEFÍCIOS

- Pouco calórica;
- Não contém gorduras saturadas;
- Fonte moderada de vitamina C;
- Controla a glicemia;
- Regula o funcionamento intestinal;
- Melhora a saúde dos ossos;
- Previne a anemia e a melhora a resistência imunológica.

MOUSSE DE AMEIXA

Ingredientes

- 1,25 Chávena de ameixas enlatadas sem caroço
- 0,5 Chávena de calda das ameixas enlatadas
- 0,5 Chávena de xilitol
- 1 Chávena de iogurte natural
- 1 Chávena de leite em pó
- 2 Claras em castelo

Modo de Preparação

1. Bater no liquidificador as ameixas, a calda, o adoçante, o iogurte e o leite em pó.
2. Transferir a mistura para um recipiente e incorporar delicadamente as claras em castelo.
3. Colocar no frigorífico.



COMPOTA DE AMEIXA

Ingredientes

- 1,5 kg Ameixas
- 1,5 kg Açúcar
- 300 ml Água

Modo de Preparação

1. Lavar muito bem as ameixas e retirar o caroço. Colocar as ameixas num tacho com a água, levar ao lume e deixar cozer, até começar a amolecer.
2. Retirar o tacho do lume, juntar o açúcar e mexer até o açúcar ficar dissolvido. Colocar novamente o tacho no lume e deixar ferver, até ficar com a consistência de compota.
3. Distribuir a compota por frascos esterilizados e fechar muito bem.

