

AMORA

A amora é fruto da amoreira silvestre ou silveira, uma planta medicinal com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. A amora pode ser consumida in natura, em sobremesas, em sumos, em conserva, em compotas ou em vinhos.



Podem ser vermelhas, brancas e negras, e o seu tamanho é pequeno, medindo entre 1 a 3 cm, dependendo da espécie. Uma das espécies mais comum é a amora preta, que é arredondada, inicialmente vermelha e depois preta, quando está bem madura.

Amora (100g)

Energia, Kcal	43
Energia, Kj	253
Água, g	87,7
Proteína, g	1,4
Gordura total, g	0,5
Ácidos gordos saturados, g	0,14
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,05
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,28
Ácidos gordos <i>trans</i> , g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	10,2
Fibra alimentar, g	4,3

BENEFÍCIOS

- Rica em vitamina C;
- Ajuda a emagrecer;
- Diminui a inflamação;
- Previne o envelhecimento;
- Alivia as cólicas menstruais;
- Propriedades anti-inflamatórias.

MOUSSE DE AMORA

Ingredientes

- 4 Colheres de chá de gelatina vermelha
- 300g Amora
- 2 Iogurtes Naturais
- 4 Colheres de sopa de adoçante

Modo de Preparação

1. Hidratar a gelatina numa tigela com 3 colheres de sopa de água fria.
2. De seguida, levar a tigela ao lume, em banho-maria, durante 5 minutos, até a gelatina dissolver.
3. Retirar do lume e transferir para o liquidificador.
4. Juntar as amoras, o iogurte e o adoçante e bater até ficar homogéneo.
5. Distribuir em 4 recipientes e levar ao frigorífico durante 2 horas.



COMPOTA DE AMORA

Ingredientes

- 2 Chávenas de amoras
- 240 g Açúcar
- 1 Colher de sopa de sumo de limão

Modo de Preparação

1. Lavar as amoras com água corrente. Colocar as amoras e o açúcar numa panela e levar ao lume médio. Mexer e deixar até o açúcar derreter.
2. Quando o açúcar derreter completamente e as amoras começarem a desfazer, baixar o lume e esmagar as amoras com uma colher.
3. Deixar cozinhar durante 15-20 minutos e juntar o sumo de limão.

