

LIMÃO

O limão é o fruto do limoeiro, uma pequena árvore frutífera e muito produtiva. Os limões são em geral amarelos, de formato oblongo com saliências nas extremidades e apresentam casca espessa.



O LIMÃO é uma fruta cítrica que, além de muita vitamina C, tem um grande poder antioxidante. A casca do limão e as suas folhas contêm óleos essenciais que lhe conferem um cheiro característico e muito utilizadas para fazer chá.

Limão (100g)

Energia, Kcal	26
Energia, Kj	109
Água, g	90,1
Proteína, g	0,5
Gordura total, g	0,1
Ácidos gordos saturados, g	0,1
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos <i>trans</i> , g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	1,9
Fibra alimentar, g	2,1

BENEFÍCIOS

- Auxilia na perda de peso
- Previne a prisão de ventre
- Protege contra infeções
- Melhora a aparência da pele
- Diminui a pressão arterial
- Previne a anemia
- Previne alguns tipos de cancro
- Previne a acne
- Previne o mau hálito

MOUSSE DE LIMÃO

Ingredientes

- 1 lata de leite de condensado
- 500 ml de natas (30% de matéria gorda)
- 4 limões (sumo)

Modo de Preparação

1. Numa tigela, misturar bem o leite condensado e as natas até obter um creme homogéneo.
2. Juntar lentamente o sumo dos limões, em fio, e mexer sempre até que o ácido do limão engrosse as natas.



3. Colocar em 8 taças individuais e levar ao frio durante 50 minutos.

QUEIJADA DE LIMÃO

Ingredientes

- 3 ovos
- 300 g de açúcar
- 150 g de farinha
- 500 ml de leite
- Raspa e o sumo de 1 limão.

Modo de Preparação

1. Untar uma forma de tartes (sem fundo removível) com manteiga e polvilhar com farinha.
2. Bater os ovos com o açúcar, juntar a raspa e o sumo do limão.
3. Dissolver a farinha no leite e juntar ao preparado de ovos.



4. Mexer bem e colocar na forma.
5. Levar ao forno quente (180°C) cerca de 30 minutos.