MAÇÃ

A maçã é um dos frutos mais cultivados e mais consumidos pelo Homem sobretudo pelo seu excelente valor nutritivo e porque previne doenças, o que o faz sentir-se mais saudável.

A MAÇÃ é uma fruta de origem asiática, existem mais de sete mil espécies diferentes, cada uma com características específicas, mas com propriedades nutricionais semelhantes. Apresentam cor vermelha, amarela e alaranjada e é importante consumir este fruto com casca, uma vez que, nela está presente a maior quantidade de fibra que este fruto possui.

Maçã (100g)	
Energia, Kcal	657
Energia, Kj	238
Água, g	82,9
Proteína, g	0,2
Gordura total, g	0,5
Ácidos gordos saturados, g	0,1
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos *trans*, g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	13,4
Fibra alimentar, g	2,1

BENEFÍCIOS

- **Protege das doenças cardiovasculares**
- **Controla os diabetes**
- **Ajuda a emagrecer**
- **Melhora o funcionamento do intestino**
- **Alivia dores de estômago**
- **Previne o cancro**
- **Previne as cáries dentárias**
- **Melhora a função do cérebro**
- **Retarda o envelhecimento**

MAÇÃ ASSADA

Ingredientes

4 maçãs
80 g de açúcar amarelo
1,5 dl de vinho tinto
2 colheres de sopa de mel
1 pau de canela

Modo de Preparação

1. Lavar as maçãs, descaroçar com o descaroçador e colocá-las num tabuleiro. Polvilhar com o açúcar amarelo, juntar 4 colheres (sopa) do vinho no fundo do tabuleiro e levar ao forno pré-aquecido a 170ºC durante cerca de 25 minutos.
2. Entretanto, deitar o restante vinho tinto, o mel e o pau de canela para um tacho, mexer e levar ao lume brando até reduzir para cerca de 1/3.
3. Retirar as maçãs do forno, deixá-las amornar e servi-las regadas com a calda de vinho tinto.

MUFFINS DE MAÇÃ VEGAN

Ingredientes

1 chávena de bebida de soja sem açúcar
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre de cidra
200 g de maçãs descascadas
1 + ½ chávena de farinha de aveia
½ chávena de cajus
3 colheres de sopa de açúcar de coco
1 colher de sopa de fermento em pó
½ colher de café de bicarbonato de sódio
Canela a gosto

Modo de Preparação

1. Misturar a bebida de soja com o vinagre de cidra. Deixar repousar.
2. Numa tigela grande, misturar os ingredientes secos (à exceção dos cajus) e, de seguida, juntar a bebida de soja já espessa e o azeite.
3. Envolver os cajus grosseiramente picados e distribuir a massa por forminhas untadas com azeite e farinha (se forem de silicone, não é necessário untar).
4. Levar ao forno por cerca de 20 a 25 minutos, a 175ºC, ou até o palito sair seco.
5. Servir com manteiga de amendoim ou amêndoa.