

MELOA

A meloa é um fruto que apresenta uma forma arredondada, casca com nervuras e polpa verde ou alaranjada.



Existem inúmeras variedades de meloa, com cascas de diferentes cores e texturas e polpas mais firmes e macias. É um alimento fresco e refrescante consumido sobretudo nos meses mais quentes.

Meloa (100g)

Energia, Kcal	20
Energia, Kj	85
Água, g	92,1
Proteína, g	0,6
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	4,2
Fibra alimentar, g	0,9

BENEFÍCIOS

- Ajuda a emagrecer;
- Previne o envelhecimento precoce da pele;
- Melhora o trânsito intestinal;
- Controla a pressão arterial;
- Fortalece os ossos e dentes;
- Previne doenças cardíacas.

BATIDO DE MELOA

Ingredientes

- 1 Meloa
- 250 g Iogurte natural
- 1 Colher de sopa de açúcar

Modo de Preparação

1. Descascar e retirar as sementes à meloa. Cortar em pedaços pequenos.
2. Colocar todos os ingredientes num liquidificador e triturar até obter uma mistura cremosa.
3. Colocar o batido em copos e servir de imediato.



MELOA COM PUDIM DE CHIA E GRANOLA

Ingredientes

- 1 Meloa
- 150 ml Leite vegetal
- 1 a 2 Colheres de sopa de sementes de chia
- Granola
- Mirtilos a gosto

Modo de Preparação

1. Num frasco, colocar o leite vegetal e as sementes de chia.
2. Fechar muito bem o frasco e agitar vigorosamente até as sementes de chia se envolverem com o leite.
3. Deixar repousar durante 10 minutos.
4. Cortar a meloa a meio e retirar as sementes do seu interior.
5. Rechear com o pudim de chia, granola e fruta.

