

ANANÁS

O ananás é um fruto tropical com origem no Brasil e no Paraguai. O seu crescimento demora 18 meses em ambiente de estufa e só é colhido quando está maduro. O ananás que se cultiva em Portugal é mais achatado, com uma coroa pequena e baixa.



Possui um sabor mais aromático, mas agri-doce. Em Portugal, os Açores são a principal região produtora deste fruto. O ananás é a fruta com maior comercialização enlatada, mas também é consumida fresca, também usada em bolos, gelados, sumos e refrigerantes.

Anona (100g)

| | |
|---|------|
| Energia, Kcal | 44 |
| Energia, Kj | 183 |
| Água, g | 87,6 |
| Proteína, g | 0,5 |
| 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 | 9,5 |
| Fibra alimentar, g | 1,2 |

BENEFÍCIOS

- Previne gripes;
- Ajuda recuperação do corpo após a prática de exercícios;
- Aliado das unhas, pele e cabelos;
- Ajuda a preservar a memória;
- Auxilia no controle do colesterol;
- Melhora o sistema imunológico;
- Previne o envelhecimento celular;
- Protege a visão;
- Tem substâncias capazes de prevenir a asma;
- Melhora as condições do trato digestivo;
- Ótimo aliado da saúde bucal.

MOUSSE DE ANANÁS

Ingredientes

- 1 lata de ananás
- 1 lata de leite condensado
- 5 ovos
- 1 pacote de gelatina ananás para meio litro

Modo de Preparação

1. Num tacho, colar a calda do ananás e deixar aquecer. Depois de quente, dissolver a gelatina de ananás e deixar arrefecer um pouco.
2. Cortar as rodela de ananás em pedacinhos.
3. Separar as claras das gemas. Juntar o leite condensado nas gemas e bater tudo muito bem. Juntar a gelatina de ananás e o ananás às gemas.



4. Bater as claras em castelo.
5. Com cuidado, envolver as claras com o creme de ananás.
6. Colocar em tacinhas ou numa taça grande. Levar ao frigorífico durante 4 horas até ficar fresca e rija.

BOLO DE ANANÁS HÚMIDO

Ingredientes

- 250g de farinha
- 250g de açúcar
- 6 ovos
- 1 lata de ananás em calda
- 6 colheres de sopa de calda de ananás
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 250g de açúcar para caramelizar
- Cerejas para decorar

Modo de Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Bater as gemas com o açúcar até ficarem brancas.
3. Juntar as seis colheres de calda e bater bem.
4. Depois despejar tudo numa tigela e juntar a farinha com o fermento mexendo sempre.
5. Bater as claras em castelo e juntar à massa, envolvendo-as levemente.



6. Untar uma forma com o açúcar queimado e forrar com rodela finas de ananás.
7. Colocar a massa na forma e levar ao forno médio durante 45 minutos.
8. Se desejar, decorar com cerejas.