ANONA

Originária dos Andes, a anona é um fruto que atualmente se cultiva em regiões tropicais e subtropicais em todo o globo. Apresenta um formato oval e é revestida por uma casca verde, fina, delicada, escamosa e invulgar.

A polpa de ANONA é branca, doce, cremosa, moderadamente suculenta e no seu interior encontram-se numerosas sementes pretas. É um fruto doce, mas com um ligeiro toque ácido.

Anona (100g)	
Energia, Kcal	75
Energia, Kj	315
Água, g	77,7
Proteína, g	1,7
Gordura total, g	0,4
Ácidos gordos saturados, g	0
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos *trans*, g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	16,8
Fibra alimentar, g	2,4

BENEFÍCIOS

- **Rica em antioxidantes**
- **Combate o cancro**
- **Agente antimicrobiano**
- **Reduz a inflamação**
- **Estabiliza os níveis de açúcar no sangue**

CREME DE ANONA

Ingredientes

0,5 l de leite
5 colheres de sopa de açúcar
30 g de farinha
½ limão (raspa)
1 ovo
2 gemas
4 anonas maduras
Amêndoa picada e torrada q.b.

Modo de Preparação

1. Ferver o leite com uma colher de sopa de açúcar. À parte, misturar a farinha com o restante açúcar, a raspa de limão, o ovo e as gemas.
2. Verter o leite em fio, sobre o preparado anterior, sem parar de mexer. Levar ao lume até engrossar, mexendo continuamente com uma batedeira. Retirar e deixar arrefecer.
3. Descascar, eliminar os caroços das anonas e triturar a polpa.
4. Depois do creme frio, adicionar-lhe a polpa das anonas e misturar tudo muito bem.
5. Levar ao frigorífico. No momento de servir, polvilhar com amêndoa picada e torrada.

MOUSSE DE ANONA

Ingredientes

4 anonas grandes
400 ml de natas
3 folhas de gelatina
1 colher de chá de sumo de limão
Açúcar q.b.
Raspa de limão para polvilhar
Folhas de hortelã para decorar

Modo de Preparação

1. Demolhar as folhas de gelatina em água durante 7 minutos. Descascar as anonas e retirar-lhe os caroços com o auxílio de uma colher. De seguida, reduzir a polpa a puré e misturar o sumo de limão.
2. À parte, bater as natas até obter um chantilly e adicionar um pouco de açúcar. Envolver com o puré de anona.
3. Escorrer as folhas de gelatina e levá-las a derreter no micro-ondas, sem deixar ferver. Incorporar depois no creme, mexendo muito bem.
4. Distribuir a mousse por taças individuais e colocar no frigorífico até solidificar. Servir, decorando com raspa de limão e folhas de hortelã a gosto.