Cajá-manga

Spondias dulcis, e uma espécia da família Anacardiaceae e conhecida popularmente pelo nome de cajá-manga. A árvore do cajá-manga pode atingir até 15 metros de altura. O fruto tem formato cilíndrico, com 6 a 10 cm de comprimento, 5 a 9 cm de diâmetro, podendo pesar até 380 g. É um fruto de casca lisa e fina, que possui coloração amarela brilhante, muito aromático e de polpa suculenta, de sabor agridoce e ácido quando maduro, com endocarpo revestido de espinhos (macios) irregulares. É muito utilizada no preparo de sumos, cocktails, licores e sorvetes. Além disso, é importante saber que o fruto tem quantidades de propriedades nutricionais e poucas calorias. Portanto, aliado a uma alimentação balanceada e hábitos saudáveis, ele pode oferecer benefícios à saúde, como: contribuir para o bom funcionamento do sistema digestivo, cooperando durante o processo de digestão e auxiliando a evitar prisões de ventre; atuar como antioxidante, ajudando na prevenção do envelhecimento precoce e de doenças do coração; colaborar para uma pele saudável e o fortalecimento de ossos, cabelos e unhas; beneficiar o sistema nervoso, participando da transmissão dos impulsos nervosos; melhorar a imunidade, auxiliando o organismo contra gripes e resfriados; proporcionar energia, diminuindo sensações de fadiga e cansaço e cooperando para um melhor rendimento em exercícios físicos.

Valor nutricional

NURTRIENTE QUANTIDADE % VD\*

Valor energético 45.6kcal=191 2%

Carboidratos 11,4g 4%

Proteínas 1,3g 2%

Fibra alimentar 2,6g 10%

Fibras solúveis 0,1g -

Cálcio 12,7mg 1%

Vitamina C 26,7mg 59%

Piridoxina B6 0,1mg 8%

Fósforo 24,5mg 4%

Manganês 0,1mg 4%

Magnésio 11,3mg 4%

Ferro 0,2mg 1%

Potássio 119,4mg -