

LARANJA

COMPOSIÇÃO

Podemos dizer que a laranja tem um lugar de honra em uma dieta equilibrada e saudável, devido aos diversos benefícios que ela oferece à saúde. A vitamina C, além de ser fundamental para o bom funcionamento das defesas do nosso organismo, também ajuda na absorção do ferro dos outros alimentos, como, por exemplo, quando ingerimos folhas verde-escuras ou feijão acompanhados de uma fatia da fruta. Já o potássio ajuda a manter a pressão arterial em níveis saudáveis.

Outra vantagem é o fornecimento de energia, já que a laranja é rica em açúcar e carboidratos. Pensando nisso, vale lembrar que, como qualquer alimento, ela deve ser consumida com moderação, pois contém cerca de 50 calorias a cada 100 gramas.

A laranja é uma ótima excelente opção de sobremesa, pois ajuda no movimento intestinal e facilita a digestão. Isso só é possível devido às fibras, que, juntamente com a vitamina C, ajudam na produção e liberação dos sucos digestivos, reduzindo

BENEFÍCIOS À SAÚDE

- Controla a pressão sanguínea
- Combate o colesterol
- Melhora os problemas digestivos
- Estimula as funções intestinais
- Previne gripes e infecções
- Reforça as defesas do organismo
- Corrige a acidez excessiva do organismo
- Estimula o sistema circulatório, combatendo inflamações das veias

Bagaço da Laranja

É no bagaço da fruta que são encontrados a maior parte das fibras. Além disso, na parte branca encontra-se a pectina, que exerce várias funções para o organismo. Na boca, ela insere-se nos sulcos gengivais e previne contra cárie dentária. No estômago, ela aumenta o volume do alimento, causando sensação de saciedade. No intestino grosso, a pectina é fermentada e produz uma substância que previne contra câncer do intestino grosso. O bagaço da laranja também estimula o funcionamento do intestino.



BOLO DE LARANJA FIT COM AVEIA

Ingredientes

2 ovos
Suco de 2 laranjas pequenas
4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
5 colheres (sopa) de farinha de aveia
2 colheres (sopa) de fécula de batata doce (ou maisena)
1 colher (sopa) de fermento
Raspas de laranja

Modo de Preparo

Bata levemente os ovos, adicione o suco de 1 laranja e 1/2, adicione o leite em pó, a farinha de aveia, a fécula de batata e o fermento. Unte uma forma média de bolo ou forminhas individuais. Despeje a massa, salpique a casca de laranja ralada sobre o bolo. Leve ao forno médio preaquecido e asse por aproximadamente 20 minutos. Espere esfriar, desenforme. Faça pequenos furos sobre o bolo com um palito de dente. Regue com o restante do suco da laranja. Sirva!

Bom Apetite!!

Camila Costa

Nutricionista

