

Abacate

Esta fruta saudável fornece gorduras saudáveis, que elevam os níveis de serotonina e estimulam a felicidade.

Uma dieta pobre em gorduras pode provocar desânimo. O corpo necessita de um pouco de gordura para absorver os nutrientes que podem melhorar o humor, como a vitamina E.

O abacate é uma alternativa mais saudável: em lugar de gordura saturada, fornece gordura saudável monoinsaturada, fundamentais para controlar o colesterol e reduzir as triglicérides. Ele ainda é indicado para o tratamento de doenças cardiovasculares e prevenção das mesmas.

É rico em triptofano, além de vitamina B6 e ácido fólico, que ajudam o corpo a converter o triptofano em serotonina, o hormônio do bem estar.

Possui os nutrientes: vitamina B6, K, ácido fólico, cobre, potássio, carotenoides, fibra.



RECEITA

- 1 abacate médio
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de limão siciliano
- Torradas

MODO DE FAZER

Retire a polpa do abacate e amasse com um garfo. Acrescente a páprica e o suco de limão e misture bem. Sirva sobre as torradas.