

Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

série
Alimentos
Funcionais



CAQUI

Fruta deliciosa, apreciada num período curto durante o ano mas que tem muitas propriedades nutricionais. A árvore que produz o caqui chama-se caquizeiro. Existem diversas variedades deste fruto, porém os mais conhecidos e consumidos no Brasil são: caqui-chocolate e caqui rama forte.

É um fruto de cor vermelha e de consistência macia e fibrosa. A casca do caqui-chocolate possui cor alaranjada. Possui um sabor, quando maduro, muito doce, e é típico de regiões de clima tropical e subtropical.

É uma fruta rica em proteínas, cálcio, ferro e licopeno, em média, cada 100 gramas de caqui possui 75 calorias. Em termos de vitaminas, é rico em vitaminas E, A, B1 e B2. e fibras que regularizam o intestino.

Também possui

propriedades que auxiliam a combater problemas no fígado, da bexiga, das vias respiratórias. É um alimento importante para os atletas e todos que pratiquem atividade física, pois previne a anemia e o aparecimento de câimbras.

O melhor é o chamado caqui-chocolate, que se apresenta num tom de cor mais alaranjado, que é o tipo mais resistente da fruta. Devem ser guardados em geladeira ou lugar fresco, onde podem ser conservados por até 5 dias.

A melhor maneira de consumir a fruta é ao natural e não em doces ou compotas.

Tudo bem que a gente acaba comendo mais frutas durante o verão, porque a gente quer se refrescar. Mas é importante não deixar de lado essas delícias que a natureza nos proporciona em cada estação. Elas

são importantes fontes de fibras e vitaminas.

É com um algumas pessoas não comprarem o caqui, porque acham parecido com tomate. "Mesmo nunca tendo provado". Vale a pena experimentar a delícia desta estação e

não esquecer de oferecer às crianças, pois muitas delas nunca ouviram falar em caqui.

Segue uma receita saborosa com caqui, mas esta é bem calórica, indicada para dias de festa ou para pessoas que não fazem restrição calórica..



MOUSSE DE CAQUI

INGREDIENTES:

- 8 caquis maduros
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 pacote de gelatina sem sabor

Bater no liquidificador e colocar para gelar.