



Sobremesa sem culpa: Nutricionista ensina receita de mousse saudável

Especialista do São Cristóvão Saúde oferece uma solução para quando bater aquela vontade de um docinho após a refeição

Geralmente, sobremesa é sinônimo de açúcar, calorias e sair da dieta. Após uma refeição, bate aquela vontade de comer um “docinho” e suas escolhas causam receio em prejudicar sua saúde e bem-estar? Segundo a Nutricionista Clínica do São Cristóvão



Saúde, Danielle de Paula Scaldelai Ferreira, por meio de uma troca inteligente, é possível comer sem culpa e manter a alimentação saudável.

“Mousse de abacate é uma receita com diversas propriedades nutricionais. Como o alimento principal é o abacate, fonte de diversas vitaminas, minerais e fitoquímicos, serão essenciais para o nosso organismo, por desempenharem um papel anti-inflamatório e antioxidante”. Isso porque, segundo Danielle, a fruta contém b-sitosterol, luteína, zeaxantina, folato, ômega 9, vitamina E, potássio, magnésio, fibras e glutathione, importantes na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, além de melhorarem o perfil lipídico, por disponibilizar gorduras monoinsaturadas que atuam aumentando o perfil de HDL (considerada como gordura boa) e reduzindo o LDL (considerada como gordura ruim). “E com a adição de cacau, rico em minerais como magnésio, fósforo, potássio e polifenóis, reduzimos o risco de desenvolvimento de doenças, como diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e obesidade, além de melhorar sintomas de TPM e qualidade do sono, por ser precursor de serotonina”, acrescenta Danielle.

Motivos para investir na receita, temos de sobra. Vamos aos ingredientes? Além de um preparo simples, com certeza saciará a sua vontade por uma sobremesa, seja após a refeição, no fim da tarde ou no seu momento de descanso.

Receita de mousse de abacate com cacau

Ingredientes:

- 1 unidade de abacate
- 1 unidade de banana ou 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%

Modo de preparo: Em um liquidificador, acrescente os ingredientes e bata até chegar a uma consistência de creme. Leve à geladeira e deixe por 1 hora.

| Mousse de abacate – 1 porção – 86g – 2 colheres de sopa cheia | |
|--|------------|
| Valor calórico | 105.84kcal |
| Proteínas | 1.72g |
| Lipídios | 6.76g |
| Ác. Graxo monoinsaturado | 3.18g |
| Carboidratos | 11.68g |
| Cálcio | 7.68mg |
| Magnésio | 11.1mg |
| Fibras | 6.03g |
| Fósforo | 16.28mg |
| Potássio | 152.4mg |
| Vitamina B9 | 1.8mcg |
| Vitamina C | 6.44mg |
| Vitamina A | 0.3mcg |
| Sódio | 1.44mg |

Essa opção substitui o tradicional mousse de chocolate, que leva como ingredientes uma lata de leite condensado, uma unidade de creme de leite e achocolatado em pó. “Pelo teor de compostos bioativos presentes na receita, desempenham papel vital a saúde humana, por atuar na prevenção de doenças”, finaliza a especialista.