

## Receita: Creme de manga



### Ingredientes:

- 1 unidade de manga cortada em cubos médios
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara orgânico
- ½ colher de chá rasa de ágar-ágar
- ½ copo de água quente
- 1 lata de creme de leite de soja
- 3 folhas de hortelã

### Modo de preparo:

1. Em uma panela, acrescente a manga e o açúcar demerara orgânico. Leve ao fogo e misture até que a manga desmanche. Desligue o fogo e deixe esfriar. Reserve;
2. Dissolva o ágar-ágar em água quente e reserve;
3. Em uma vasilha, misture a manga cozida com o creme de leite de soja. Acrescente o ágar-ágar e as folhas de hortelã picadas finamente;
4. Leve para gelar.

### Efeitos benéficos à saúde:

Os Antioxidantes encontrados nas frutas apresentam efeito protetor e contribuem para a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis<sup>1</sup>. A manga (*Mangifera indica L.*) apresenta alto valor nutricional e destaca-se por ser fonte de ácido ascórbico, carotenoides e compostos fenólicos que desempenham atividades antioxidantes<sup>2,3</sup>.

A hortelã é uma planta herbácea originária da Ásia, que pertence à família *Lamiaceae*. É utilizada como tempero em inúmeros pratos, como planta medicinal em infusão e também fornece óleos essenciais que podem ser extraídos da planta. É utilizada como estimulante gástrico e em distúrbios do trato gastrointestinal. Além disso, também é indicada para infecções bucais e de garganta e como expectorante<sup>4,5</sup>.

Para fornecer consistência adequada à preparação, utiliza-se o ágar-ágar, um hidrocoloide extraído de algas marinhas, composto de dois polissacarídeos: agarose e agarpectina e constituído de 95% de fibras solúveis. Seus benefícios estão relacionados com o melhor controle glicêmico, regulação do trânsito intestinal e eliminação de substâncias tóxicas pelas fezes, além de promoção da saciedade<sup>6</sup>.

Ainda, a soja e seus derivados são considerados, na indústria alimentícia, alimentos funcionais, por possuírem componentes bioativos que podem conferir benefícios à saúde<sup>7</sup>. O extrato de soja pode ser uma opção de bebida para portadores de intolerância à lactose<sup>8</sup>. As isoflavonas presentes na soja atuam como antioxidantes, que auxiliam na redução de risco para doenças cardiovasculares. Além disso, a genisteína, daidzeína e gliciteína, são estruturas similares ao estrogênio, que conferem a sua atividade hormonal, amenizando os sintomas da menopausa<sup>9</sup>.

### Referências

- 1-ZIBADI, S.; FARID, R.; MORIGUCHI, S. Oral administration of purple passion fruit peel extract attenuates blood pressure in female spontaneously hypertensive rats and humans. *Nutr. Res.*, 27:408-416,2007.
- 2-AJILA, C.M.; PRASADA RAO, U.J. Protection against hydrogen peroxide induced oxidative damage in rat erythrocytes by *Mangifera indica L* peel extract. *Food Chem. Toxic.*, 46(1):303-309,2008.
- 3-Toledo, R.C.L.; Brito, L.F.; Ribeiro, S.M.R. Efeito da ingestão da polpa de manga (*Mangifera indica L.*) sobre os parâmetros bioquímicos séricos e integridade hepática em ratos. *Biosci. J.*, 29(2):516-525,2013
- 4-Junior, H.P.de L.; Lemos, A.L.A. Hortelã. *Diagn tratamento*, 17(3), 115:7,2012.
- 5-McKay, L.D.; BLUMBERG, J.B. a review of the bioactivity and potential health benefits

- of peppermint tea (*Mentha piperita L.*). *Phytoter. Res.*, 20(8):619-33,2006.
- 6-Kajima, S.; Cruz, W.M.de S.; Andrade, C.F. Utilização e aplicação de ágar-ágar em dietoterapia. *Nutrire* 38 (Suppl):260,2013.
- 7-Neto, A.A.M.; Stroher, R.; Zanin, G.M. Avaliação de bebidas a base de soja. *Biochem. Biotec. Reports*, 2(1):13-16,2013.
- 8-BRUNELLI, L.T.; VENTURINI FILHO, W.G. Caracterização química e sensorial de bebida mista de soja e uva. *Alim. Nutr.* 23(3):467-473,2012.
- 9-ORSATTI, F.L.; NAHAS, E.A.P.; Neto, J.N. Efeito do treinamento contrarresistência e isoflavona na densidade mineral óssea em mulheres na pós menopausa. *Rev. Bras. Cineantropm. Desempenho*, 15(6),2013.