

## Receitas com alimentos funcionais e especiarias/ervas

### Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues

Jessica De Paula Azevedo

Thainara Andreia De Almeida Pereira

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

### Resumo

Neste projeto iremos apresentar uma receita de cookie funcional de cacau e uma receita de bolo de capim cidreira e ambas as receitas totalmente isentas de glúten.

onde utilizamos:

#### CHIA

A chia previne o envelhecimento precoce, afasta doenças cardíacas, controla e previne diabetes, fortalece a imunidade e ajuda a prevenir o câncer. Por conter cálcio, ela também colabora para manter os ossos e dentes mais saudáveis.

#### ERVA CIDREIRA

A erva cidreira tem como principal benefício seu efeito calmante, ela também melhora a qualidade do sono, combate a ansiedade e o estresse, alivia os sintomas da TPM, auxilia no tratamento do Alzheimer e combate problemas gastrointestinais.

#### AVEIA

A aveia contém antioxidantes que ajudam a diminuir a pressão arterial, o cereal também auxilia na saúde digestiva e atua na redução dos índices de colesterol ruim, graças à presença de uma fibra chamada beta-glucana.

#### Cacau em pó

É rico em fibras, vitaminas e minerais como ferro e cálcio. Além de sua ação antioxidante, que age na regulação de flora intestinal e na saúde do sistema cardiovascular, o cacau também conta com uma ação termogênica, que auxilia no emagrecimento.

#### Canela em pó

A canela é uma especiaria que ajuda na digestão, no controle do colesterol, na eliminação de toxinas, evita infecções, no controle da diabetes entre outros benefícios. A canela contém quantidades de cinamaldeído, que acelera o metabolismo, promove a queima de gordura corporal e melhora a concentração, melhorando a disposição física e mental.