

CURIOSIDADE DO MÊS DE ABRIL RECANTO FELIZ

LICHIA

A lichia é uma fruta de origem chinesa, que passou a ser cultivada recentemente em algumas regiões do Brasil como interior de São Paulo e Minas Gerais. De tamanho inferior ao da ameixa, a lichia possui uma casca grossa que deve ser retirada antes do consumo. A polpa é branca, e seu sabor é doce, comumente comparado ao sabor da uva Itália. De nome científico *Litchi chinensis Sonn*, a lichia é facilmente encontrada para venda em mercados e feiras, principalmente no início do ano, uma vez que sua safra vai de outubro à janeiro. Rica em vitamina C, vitaminas do complexo B, sódio, cálcio e potássio, a lichia contém efeitos antioxidantes e, por isso, tem sido muito usada na produção de cosméticos, sendo eficaz no combate ao envelhecimento da pele. A fruta ainda ajuda a prevenir doenças de pele, deixando-a mais saudável e hidratada. Além disso, seu consumo ajuda a diminuir os níveis de colesterol no sangue e a combater vários tipos de câncer. Devido à presença de vitamina C, a lichia auxilia no aumento da imunidade, além de agir como anti-inflamatório. Pouco calórica a fruta não possui gorduras e é rica em fibras e água, por isso auxilia no emagrecimento, cada 100 gramas tem em torno de 60 calorias. Apesar de ser rica em carboidratos, a lichia possui uma pequena carga glicêmica. A fruta pode ser consumida in natura, na forma de sucos, ou ainda na composição de pratos na gastronomia. A casca da lichia pode ser usada pra fazer chá, eficaz no combate à diarreia e erupções da pele derivadas da varíola. As sementes são utilizadas para extração de um pó que, com poder adstringente e analgésico, é usado para tratar problemas intestinais e diversas dores.

É preciso que pessoas com problemas renais tenham cautela ao consumir a lichia, uma vez que devido aos seus altos índices de potássio, pode trazer problemas para elas.

RECEITINHA DE SUCO DE LICHIA ESPECIAL

Ingredientes

- 1 colher de farelo de trigo
- 2 colheres de suco de laranja integral
- Adoçante ou mel
- 6 lichias
- 6 morangos cortados em cubinhos
- 3 cubos de gelo

Modo de Preparo

- Para poder causar uma boa consistência do suco, adicione tudo no liquidificador exceto o suco de laranja, espere que tudo fique homogêneo, em seguida coloque o suco reservado para poder bater. Não acrescente água.

Nutricionista
Danielly Gozzi da Silva
CRN3 27756