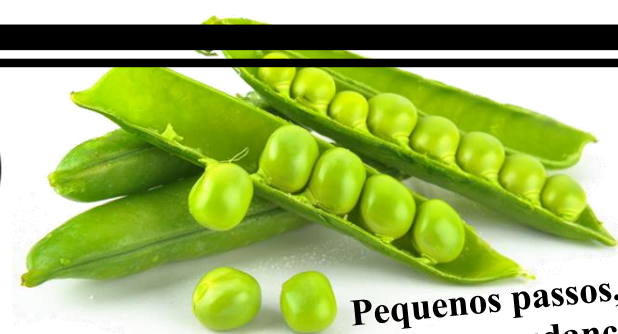


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 144/ 17 a 23 de fevereiro de 2020

Canela: uma especiaria versátil

Características

A canela é originária de uma árvore tropical encontrada no Sri Lanka, a caneleira (*Cinnamomum zeylanicum*).

De origem sustentável, demora até 20 anos a desenvolver os óleos que conferem o aroma característico da canela. Da caneleira, retira-se a primeira camada do tronco, e corta-se a segunda casca (que é mais macia) em pedaços que vão secando e enrolando as pontas, formando o pau de canela.

Os paus de canela, quando recolhidos pela primeira vez têm um aroma suave, mas depois de molhados e partidos adquirem o seu cheiro característico.

É uma especiaria tipicamente usada na época Natalícia, para aromatizar os doces, mas também muito usada para tempero de pratos salgados (nomeadamente no Médio Oriente e África do Norte).



Existem 2 tipos de canela:

- * A proveniente da caneleira (*Cinnamomum zeylanicum*), a canela autêntica;
- * A que provem da *Cinnamomum cassia*, conhecida por “canela da china” ou “cássia”, mais amarga e intensa e de qualidade inferior.

Experimente usar a canela para aromatizar e

substituir o uso de açúcar nas seguintes

sugestões:

- * na maçã (ou outra fruta) cozida ou assada;
- * nas papas e panquecas de aveia;
- * no iogurte natural;
- * no café;
- * no chá/infusões.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fonte: <https://www.celeiro.pt/cuide-de-si/temas-de-saude/canela>
<https://www.margao.pt/historias-de-sabor/origem/canela>
<http://www.nutricionistamariatravassos.pt/2019/02/pudim-de chia-com-maca-e-canela.html>
<https://www.naturalcura.com.br/beneficios-da-canela/>

Porto.