

Café orgânico

Nescafé Dolce Gusto lançou o primeiro café orgânico da marca: Origens do Mundo Brasil Orgânico, produzido com grãos 100% Arábica cultivados no Sul de Minas. Feito para atender o público que busca um café mais sofisticado e atrelado à sustentabilidade, a linha possui as características marcantes das montanhas de Minas Gerais com sabor adocicado e aroma frutado. Cada cápsula produz uma xícara de 40ml, ideal para vários momentos do dia. Com esse lançamento, a marca chega a 15 tipos de café no portfólio e mais de 40 sabores entre cafés, lattes, chás e chocolates. A novidade já está disponível no e-commerce da marca por R\$ 26,99 (caixa com 12 cápsulas).



Creme de leite fresco ou de caixinha?

Fique atento às receitas que recomendam o uso de creme de leite fresco, pois ele não é igual ao de caixinha ou em lata. O creme de leite fresco nada mais é que a gordura do leite, ou seja, a nata. Pode ser encontrado na seção de laticínios dos supermercados, em geladeira, e o ideal é que seja consumido logo porque estraga em pouco tempo. Já os de caixa ou lata passam por um processo de esterilização a temperaturas altíssimas (UHT), que difere do processo de pasteurização utilizado no preparo do leite, dando origem ao creme fresco.



Todo PÃO é bom?

O melhor pão é o verdadeiramente integral, livre de aditivos artificiais, sem excesso de gordura saturada e com o mínimo de ingredientes possíveis. O que caracteriza o pão ser realmente integral é a presença exclusiva de farinhas de cereais e/ou grãos integrais e nada de farinhas refinadas, respeitando de fato a integralidade dos alimentos.

Do ponto de vista nutricional, o pão branco possui uma preparação pobre, visto que sua receita básica leva farinha de trigo refinada, água, fermento biológico, açúcar e sal. Atualmente, os reconhecidos pães de fermentação natural estão em alta e podem ser mais vantajosos, por serem livres de aditivos artificiais, como conservantes, emulsificantes e aromatizantes.

“Como eles têm um processo natural de produção, um pão de fermentação natural com bons ingredientes pode ter melhor digestibilidade e preservação de nutrientes”, explica a nutricionista e consultora da Jasmine Alimentos, Adriana Zanardo.

Por fim, o pão sem glúten é específico para uma dieta de restrição ou para quem deseja evitar o consumo do glúten, mas não possui menos calorias. “O pão não é um alimento hipercalórico. Fato é que devemos consumi-lo com moderação e atentando para os recheios que podem acompanhá-lo.”

