



O cacau é uma ótima opção para adoçar suas receitas e ele ainda ajuda na flora intestinal, no sistema cardiovascular e a emagrecer.

O cacau é a principal matéria-prima para a produção de chocolate. No entanto, ele garante muitas vantagens ao nosso corpo que o chocolate, por sofrer acréscimo de outros ingredientes, não dá.

O cacau é rico em fibras, vitaminas e minerais, como o ferro e o cálcio. Ele possui ação antioxidante, que age na regulação da flora intestinal e saúde do sistema cardiovascular. Além disso, o cacau conta com ação termogênica, que auxilia no processo de emagrecimento.

Doces industrializados e preparados com açúcar refinado não trazem benefícios à saúde. Substituir o açúcar pelo cacau em pó no preparo de vitaminas, panquecas e doces como bolos e biscoitos pode trazer vantagens a longo prazo não só à saúde, mas também à boa forma.

Variadas opções do fruto podem ser encontradas nos mercados. “O importante é que seja 100% cacau e, preferencialmente, orgânico”, ressalta a médica especialista em nutrologia e medicina do exercício, Doutora Alice Amaral.

Se você ficou com vontade de adicioná-lo na sua dieta, confira nossa receita de cookies de banana com cacau em pó, sem lactose e sem glúten:

Ingredientes: 3/4 de xícara de chá de farinha de amêndoas; 1 ovo caipira; 1/2 xícara de chá de farinha de arroz; 2 bananas amassadas; 1 pitada de sal; 1 colher de sopa de fermento biológico seco; 50g de castanhas picadas e 1 colher de sopa cheia de %img-replaced%cacau em pó 100%.

Modo de preparo: Bata o ovo e acrescente o restante dos ingredientes secos (exceto as castanhas) e misture com uma colher até formar uma massa lisa. Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada com um pouco de óleo de coco e dê formato à massa. Salpique as castanhas por cima dos cookies de cacau e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 15 minutos.

Fonte: [lifestyle.r7](#)