



A canela!

É uma especiaria aromática rica em flavonoides, como eugenol, hesperidina e linaool

têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes...

Contém ótimas quantidades de cinamaldeído, um composto que promove o aumento do metabolismo e melhora a concentração

Ajuda a melhorar a disposição física e mental, além de estimular a queima de gordura corporal.



Tarte de maçã com canela

Ingredientes:

- 1 Rolo de massa quebrada estendida de compra
- 8 Maçãs
- 200 gramas de açúcar
- 100 gramas de sultanas
- 1 Colher de canela em pó (cha)
- Adicionar Manteiga para untar, adicionar Farinha para polvilhar, adicionar Açúcar em pó para polvilhar

De acordo com a medicina chinesa, a canela possui propriedades curativas, e acreditavam que podia curar uma ampla gama de doenças, como a náuseas e o próprio resfriado.

A Canela foi utilizada, em forma de licor, durante muito tempo, como um verdadeiro salva vidas, no combate à hipotermia, principalmente durante as "febres do ouro" na América do Norte.

Sabias que...?

