

Muito sabor em poucas nozes

Além de bastante saudável, as pecans também são excelentes para serem usadas na culinária. Então que tal saber mais sobre essa oleaginosa e aprender a fazer muffins com pecans e abóbora?



A noz pecan é facilmente encontrada em lojas de produtos naturais e supermercados, à granel ou em pacotes, e pode ser uma importante aliada de quem busca uma vida mais saudável.. Fonte da imagem: Joshua Willson/Pixabay.

*Por Eduardo Ruedell**

A noz pecan sofreu uma verdadeira reviravolta em seu consumo nas últimas duas décadas, passando de praticamente ignorada para uma das queridinhas de quem busca uma alternativa saborosa aos caros suplementos de farmácia.

Rica em gorduras mono e poli insaturadas, além de uma série de antioxidantes e outros nutrientes, a pecan desempenha um papel super importante na saúde de quem a consome regularmente. A pequena oleaginosa possui um histórico bastante favorável no meio acadêmico, uma vez que seus componentes são alvos constantes de pesquisas mostrando suas atuações

na redução do risco de ataques cardíacos, doenças cardiovasculares, derrames, alergias sazonais e, até mesmo, câncer.

De fato, a noz pecan possui um espectro tão grande de nutrientes, que órgãos como a USFDA, que regula o consumo de medicamentos e alimentos nos Estados Unidos, indica uma ingestão diária mínima de 43,5 g.

Há quem prefira consumir nozes *in natura*, mas se você não for deste grupo, pode incorporá-la facilmente a vários pratos, de carne vermelha à peixes grelhados, até sobremesas. Caso você goste de ir pra frente do fogão, confira a receita abaixo.

Muffins de pecan e abóbora

Ingredientes:

- 8 colheres de sopa de açúcar;
- 2 1/2 colheres de chá de canela em pó;
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos;
- 1 xícara de chá de leite;
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca;
- 1 colher de chá de fermento químico;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1 xícara de chá de polpa de abóbora;
- 1 ovo batido;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 3/4 xícara ou mais de nozes pecan.

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Unte 12 formas para cupcake com manteiga e farinha. Misture o leite e a aveia e deixe descansar por cinco minutos. Em outro recipiente misture a farinha, o açúcar, a canela, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal, mexendo bem.

Junte a abóbora, o ovo e a essência de baunilha à mistura de aveia e leite, batendo bem. Após, junte as duas misturas e mexa delicadamente até que forme uma massa homogênea.

Despeje a massa nas formas e cubra com as pecans, que podem estar inteiras ou trituradas.

Leve para assar a 200 °C por aproximadamente meia hora. Espere cinco minutos para tirar do forno, para que os muffins não murchem.

É importante dizer que muffins requerem uma massa mais espessa do que as de bolos e cupcakes, e a quantidade de ingredientes sólidos e líquidos deve ser aproximadamente a mesma. Você pode adicionar mais ou menos água ou farinha para atingir o ponto ideal da massa.



Fáceis e rápidos de fazer, muffins de abóbora e pecans são deliciosos e super nutritivos. Fonte da imagem: Diabetes Self Management.

Cada muffin contém, aproximadamente:

- 140 kcal;
- 24 g. de carboidratos;
- 4 g. de proteínas;
- 4 g. de gorduras (sendo 3 g. de gorduras mono e poli insaturadas);
- 330 mg. de sódio;
- 3 g. de fibras.

Bibliografia

- DEPARTMENT OF AGRICULTURE, Agricultural Research Service. 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Disponível em <<http://www.ars.usda.gov>>. Acesso em 21 de set. 2017.
- MAKUDDEM-PETERSEN, J. et al. A Systematic Review of the Effects of Nuts on Blood Lipid Profiles in Humans. *he Journal of Nutrition*, v. 135, n. 9, p. 2082-2089, 2005.
- RAJARAM, S. et al. A Monounsaturated Fatty Acid-Rich Pecan-Enriched Diet Favorably Alters the Serum Lipid Profile of Healthy Men and Women. *The Journal of Nutrition*, vol. 131, n. 9, p. 2275-2279, 2001.

**Acadêmico de Comunicação Social/UFSM e Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*