

Estimados pais/nais:

Nesta ocasión imos falar da XELATINA.

Aínda que en moitas ocasións está relacionada coas larpeiradas, é un alimento que aporta beneficios para as nosas articulacións.

Este produto, obtense da disolución en auga (hidrólise) do coláxeno da pel, cartilaxe e outros tecidos de animais (porcos, gando bovino, aves ou peixes). Aporta pura proteína con aminoácidos esenciais. Ademáis, non contén case graxa, axuda a hidratar o organismo, e resulta moi fácil de dixerir.

Un estudo europeo apunta que é capaz de reducir a dor articular e rexenerar, parcialmente, as cartilaxes danadas. Por se fora pouco, facilita a perda de peso, axuda a mellorar o rendemento físico e a manter en bo estado o cabelo e as unllas.

Outra das súas propiedades é que permite preparar todo tipo de pratos: xaleas, patés, mousses e xeados e combina con calquera clase de comidas: carnes, verduras, froitas, postres e lácteos. No mercado atópanse dende xelatinas con sabor ata en po deshidratado, máis natural.

Pódese facer na casa, remollando o po en auga fría uns cinco minutos ata que o líquido a absorba. Logo, mestúrase có zume ou con calquera líquido que se desexe xelificar (quentando, sen chegar a ferver) ata que se

disolva. Finalmente, déixase enfriar na neveira de 30-40 minutos ata que consiga callar ben. BO PROVEITO.

CEIP CANOSA-RUS

MENÚ OUTUBRO 2014

CADERNO DE PAIS/ NAIS

